

MASARYKOVA UNIVERZITA
FAKULTA SOCIÁLNÍCH STUDIÍ
Katedra psychologie

Diplomová práce
(obor psychologie)

Užití psychodramatu ve skupinové psychoterapii

Vypracovala: Zuzana Urbanová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Vaculík, Ph.D.

Brno
2008

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně, a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

Děkuji PhDr. Martinu Vaculíkovi, PhD. za podnětné připomínky, povzbudivé komentáře a ochotu, se kterou se mi během psaní této práce věnoval.

Také děkuji všem dotázaným, že byli ochotni se na výzkumu podílet.

V neposlední řadě děkuji své rodině, za trpělivost a podporu v této nelehké době psaní.

Obsah:

I. ÚVOD	1
II. Teoretická část	3
1. SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE	3
1.1 HISTORIE	3
1.2 MOŽNOSTI SKUPINOVÉ PSYCHOTERAPIE	5
1.3 TECHNIKY	6
1.4 USPOŘÁDÁNÍ	5
1.5 VÝVOJ SKUPINY	7
2. PSYCHODRAMA	7
2.1 VZNIK PSYCHODRAMATU	8
2.2 VYMEZENÍ	11
2.2.1 PSYCHODRAMA VS. HRY S HRANÍM ROLÍ	11
2.2.2 TERAPIE VYUŽÍVAJÍCÍ DRAMATICKÝCH PROSTŘEDKŮ	12
2.2.3 PSYCHODRAMA JAKO ZDROJ JINÝCH TERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ	11
2.2.4 EKLEKTICKÝ PŘÍSTUP	14
2.3 NÁSTROJE	15
2.3.1 JEVIŠTĚ	15
2.3.2 PROTAGONISTA	16
2.3.3 REŽISÉR	17
2.3.4 POMOCNÍ HERCI	18
2.3.5 PUBLIKUM	19
3. STRUKTURA PSYCHODRAMATU	20
3.1 KLASICKÉ PSYCHODRAMA VS. PSYCHODRAMATICKÉ ETUDY	20
3.2 ROZEHŘÁTÍ	22
3.2.1 SEZNÁMENÍ SE S TECHNIKOU	22
3.2.2 VÝBĚR PROTAGONISTY	23
3.2.3 PRÁCE SE SKUPINOU	24
3.2.4 VYJASNĚNÍ POZIC A ROLÍ	25
3.3 AKCE	26
3.3.1 MONOLOG	27
3.3.2 DVOJNÍK	27
3.3.3 ALTER EGO	28
3.3.4 VÝMĚNA ROLÍ	29
3.3.5 ZRCADLO	30
3.3.6 DALŠÍ TECHNIKY	30
3.4 SDÍLENÍ	31
4. ÚČINNOST PSYCHODRAMATU	32
4.1 PODMÍNKY PRO USKUTEČNĚNÍ	33
4.2 TERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI	34
4.2.1 NÁCVIK ALTERNATIVNÍHO CHOVÁNÍ	35
4.2.2 VNITŘNÍ ZDROJE.	36
4.2.3 ZPŮSOBY SEBEVYJÁDŘENÍ	37
4.3 ÚČINNÉ FAKTORY	38
4.3.1 PROSTŘEDKY PRO PSYCHODRAMA SPECIFICKÉ	39

4.3.2 PROSTŘEDKY PRO PSYCHODRAMA NESPECIFICKÉ	41
4.4 LIMITY PSYCHODRAMATU	43
III. EMPIRICKÁ ČÁST	45
1. CÍL VÝZKUMU	45
2. VÝZKUMNÝ SOUBOR	45
3. METODA SBĚRU DAT	46
4. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	48
5. VÝSLEDKY	50
5.1 UŽITÍ PSYCHODRAMATU	50
5.1.1 PODMÍNKY PRO USKUTEČNĚNÍ	51
5.1.2 LIMITY PSYCHODRAMATU	56
5.1.3 ŘEŠENÉ KONFLIKTY	58
5.1.4 CHARAKTERISTIKA PROTAGONISTY	62
5.1.5 OSOBNÍ ZKUŠENOST DOTAZOVANÝCH	64
5.2 TERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI PSYCHODRAMATU	67
5.2.1 VZTAH K REALITĚ	67
5.2.2 PŮSOBENÍ PSYCHODRAMATU	70
5.2.3 PŘÍNOS PSYCHODRAMATU	72
5.2.3.1 Pojmenování problému.	73
5.2.3.2 Uvědomění	74
5.2.3.3 Nový náhled	75
5.2.3.4 Uvolnění	77
5.2.3.5 Změna chování	78
5.3 ÚČINNÉ FAKTORY	80
5.3.1 ÚČINNÉ FAKTORY PRO PSYCHODRAMA NESPECIFICKÉ	80
5.3.1.1 Skupina	80
5.3.1.2 Terapeut	86
5.3.1.3 Zpětné vazby	90
5.3.2 ÚČINNÉ FAKTORY PRO PSYCHODRAMA SPECIFICKÉ	93
5.3.2.1 Opakované přehrávání	93
5.3.2.2 Výměna rolí	94
5.3.2.3 Diváci	96
5.3.2.4 Intenzita prožitku	98
6. DISKUSE	101
IV. ZÁVĚR	109
V. LITERATURA	110

VI. PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1 Otázky účastníci psychodramatu

PŘÍLOHA 2 Otázky terapeuti

PŘÍLOHA 3 Přehled identifikovaných kategorií

PŘÍLOHA 4 Rozhovor s terapeutem Emilem

PŘÍLOHA 5 Rozhovor s účastníkem Františkem

I. ÚVOD

*„Chci býti neuzavřen, neskončen,
Být stále nad dílem, jít stále v dlouhé pouti.
A stále začínat jak noc a den.
Být vlnou na moři, a stále plouti, plouti ...“*
Antonín Sova

Touha dobýt nekonečno, mít nekonečně možností, je vlastní nejen básníkům. Na něčem pracovat, někam směřovat, neomezovat se hranicemi láká snad každého člověka. Některé hranice jsou nezbytné, některé jsou zbytečné, některé nás trápí. Býti neuzavřen, neskončen znamená mít spoustu možností, být spontánní a plout životem. Jenomže spontánnost se vytrácí, leccos nám svazuje ruce. A tak se hledají cesty, jak ruce znovu rozvázat.

Na současném poli psychoterapie můžeme nalézt mnoho terapeutických směrů. Je každého volba, kterou cestou půjde, jaký směr je mu blízký. Vybírají si jak terapeuti (i budoucí terapeuti), tak lidé, kteří v psychoterapii hledají pomoc. Pro ty prvně zmiňované je volba možná o něco snazší, protože jsou s mnohými směry obeznámeni. Ale jak si má vybrat ten, kdo potřebuje pomoci?

Ne, že by tato práce měla odpovědět, jen se pokouším zmapovat jednu z variant, kterou současná psychoterapie nabízí. Podle Scheidlingera (2004) je skupinová psychoterapie na vzestupu. Během posledních tří dekad vzrostl zájem o léčení za pomoci skupinové psychoterapie nebo se skupinová psychoterapie užívá jako doplňující terapie k individuální.

A v rámci skupinové psychoterapie jsem si vybrala psychodrama, jako specifickou metodu pomoci. Psychodrama je podle Apter (2004) metoda, kterou si terapeuti často volí, aby zvýšili účinnost skupinové psychoterapie. Jak vyplývá z Kipperovy a Ritchieho (2003) metaanalýzy má psychodrama vyšší účinek než skupinová psychoterapie obecně. Tito autoři vycházeli z více než 50 studií publikovaných v letech 1965 – 1999. V této práci se budu zabývat možnostmi, které psychodrama nabízí jednak terapeutům, jednak účastníkům.

Přestože tato metoda byla popsána již v první polovině minulého století, je možné se s ní setkat dodnes. Prověřená časem, modifikovaná podle potřeb terapeutů, je součástí nabídky potřebným. Nabízí se jako možnost, jak pracovat s lidmi, kteří něco na své cestě hledají. A proto bych chtěla vědět, co přináší, co vlastně nabízí. Téma práce jsem

zvolila mimo jiné také na základě osobní zkušenosti. Měla jsem možnost se setkat s rychlou ukázkou psychodramatu. Nebyly splněny základní podmínky pro jeho uskutečnění, přesto se uskutečnilo. A něco se s aktéry stalo. Stalo se to překvapivě rychle. Byla to náhoda? Byl to účel? Má to tak být?

Kladu si otázku, je psychodrama účinná metoda nebo by se jej měli lidé spíš bát?

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE

Skupinová psychoterapie je jednou z alternativ psychoterapeutické pomoci. Vědecké základy této metody položil Moreno (cit. dle Hisekson, 2000) ve své monografii z roku 1934 *Who shall survive?*. Vydání této knihy předcházelo vytvoření a hlavně následné používání samotných termínů pro pojmenování tohoto způsobu práce. V roce 1932 Moreno poprvé použil termíny *group therapy* (skupinová terapie) a zároveň i *group psychotherapy* (skupinová psychoterapie). Tato terminologie se vžila nejen mezi odborníky.

1.1 HISTORIE

Historii skupinové psychoterapie popisuje Yalom (1970). Píše, že skupinová terapie zaznamenala největší nárůst během druhé světové války, kdy bylo málo zaměstnanců ve válečných nemocnicích ve Spojených státech a v Anglii, a to je donutilo přijmout skupinové léčebné metody, aby se mohly věnovat nečekaně velkému množství psychiatrických pacientů. V roce 1942 vznikly podle Scheidlingera (2004) dvě významné organizace skupinových terapeutů. Jedna založena J. L. Morenem a druhá S. R. Slavsonem. Morenova Společnost pro skupinovou psychoterapii a psychodrama (**Society for Group Psychotherapy a Psychodrama**) byla navržena pro sociální vědce i klinické specialisty. Slavsonova Americká asociace pro skupinovou psychoterapii (**American Group Psychotherapy Association**) se omezila na profesionály z klinické praxe (mental health professionals). Moreno a Slavson, intenzivní ideologičtí a osobní soupeři, si udržovali vliv na své organizace až do padesátých let 20. století. Poté, co zemřeli, Americká asociace pro skupinovou psychoterapii přetrvala jako největší organizace skupinových psychoterapeutů.

Podle Scheidlingera (2004) následovalo ve skupinové psychoterapii chaotické období, kdy nebyly jasné hranice mezi směry. V současné době pak vítězí podle Scheidlingera (2004) Yalomova Interpersonální skupinová terapie založená na Sullivanových principech. Svědčí o tom čtyři vydáními jeho knihy *The theory and practise of group psychotherapy*, která se stala bestsellerem.

1.2 ÚČINNÉ FAKTORY SKUPINOVÉ PSYCHOTERAPIE

Skupinová psychoterapie podle Kratochvíla (2001) oproti individuální může využít k léčebným účelům skupinovou dynamiku, zejména pak vztahy a interakce mezi členy a terapeutem a mezi členy navzájem. Moreno (podle Blatnera, 2006) podporoval práci se skupinami. Vyzýval terapeuty, ať pracují se skupinami a nechají členy skupiny být uzdravovateli společně s vedoucím skupiny.

Yalom upozorňuje, že „*terapeutická změna je výrazně komplexní proces, který se děje skrze souhru lidských zážitků.*“ (Yalom, 1999, s. 21) Ve skupinové psychoterapii je tedy prostor pro léčebný proces, na kterém se podílí mnoho faktorů. Mezi nejdůležitější patří podle Kryla (2006) **skupinová koheze** s emoční podporou, dodávání naděje, vedení terapeutem a princip univerzality. Mnohé faktory vedou k odpoutávání pozornosti od sebe a svých tělesných pocitů nebo ke zlepšení emočního vyladění. Kratochvíl (2001, 1978) mezi důležité pojmy ve skupinové psychoterapii řadí **kohezi, tenzi a projekci**.

Yalom (1970) také rozvedl léčebné faktory v skupinové terapii, mezi nimi universalita, vkládání naděje, korekce emoční zkušenosti, modelování a podpora sebe uvědomění.

Jinde Kratochvíl (1999) zmiňuje, že skupinová psychoterapie usiluje o pochopení vlastního podílu pacienta na jeho problémech i o pochopení příčin nepříznivých forem chování. Za významný je považován jak rozumový „náhled“, tak i emoční prožitek. Důležitý je také nácvik nového chování v závislosti na konkrétních potížích účastníků skupinové psychoterapie.

Důležité je také správné načasování v průběhu skupinové psychoterapie. Terapeut by měl při vedení skupiny respektovat fáze jejího vývoje, ale i okamžité potřeby členů. Kratochvíl (1999) nastiňuje průběh procesu skupinové psychoterapie. Zpočátku převažuje orientace biografická, probírají se životní osudy jednotlivých pacientů. Později se objevují témata společná více členům skupiny. Následně se pozornost zaměřuje na interakce „tady a teď“, na kterých se mohou ozřejmit problémy vyskytující se v jejich životě „tam“ v souvislosti s „tehdy“.

Yalom (1970) staví na korekci tady a teď v rámci mezilidských vztahů. Skupinové sezení je pro něj laboratoří pro vyjádření a porozumění takovým problémům, jako je nedůvěra, hněv a závislost. Na léčebném procesu se tedy během skupinové psychoterapie podílí členové skupiny a terapeut. Často je více či méně aktivně přítomen i koterapeut. Například na protialkoholních odděleních, kde je skupinová psychoterapie již tradičně

podstatnou součástí léčby, se účastní obvykle jak psychologové, tak lékaři i část středně zdravotnického personálu.“ (Kratochvíl, 2005)

Zvláštní úlohu ve skupinové psychoterapii má její vedoucí – terapeut. Jeho úloha může být různá, od neaktivního pozorovatele až po hlavní postavu, která určuje veškerou náplň setkání. Míra direktivity záleží na jednotlivých terapeutických osobnostech. Důležitá je však jeho způsobilost a odbornost. Například Hickson (2000) upozorňuje, že vedoucí skupiny je jejím facilitátorem. Kormidluje tak směr činností a měl by být na daný úkol plně vybaven. V případě, že je vedoucí nezkušený, zdůrazňuje nutnost opatrné práce a také zajištění pravidelné supervize. Nezkušeným terapeutům také doporučuje soustředit se na budování silných stránek skupiny místo zdůrazňování potíží.

1. 3 VÝZNAM TECHNIKY VE SKUPINOVÉ PSYCHOTERAPII

Skupinová psychoterapie nabízí také množství použitelných technik. Jejich výběr vždy závisí na orientaci vedoucího terapeuta nebo koterapeuta, ale i na členech skupiny a jejich osobním nastavení. Corey (2006) podotýká, že volba techniky by měla respektovat i osobnost jednotlivých klientů. Využívá se množství různých technik pomáhajících léčebnému procesu. Pro terapeuta je důležité, aby měl na paměti, že *„techniky jsou prostředky, nikoliv účel.“* (Corey, 2006, s. 18) Nelze tedy stvořit skupinu pro techniky, ale vždy využít vhodné techniky pro určitou skupinu. *„Nikdy není možné předem určit, jaká bude povaha nově se formující skupiny, proto zároveň není možné napsat přesný návod, podle něhož bychom mohli v každé situaci volit konkrétní, předem připravené techniky. Roli terapeuta nelze nahradit receptářem technik, jeho osoba je navýsost důležitá.“* (Corey, 2006, s. 18)

Výjimkou mohou být jen specifické modely skupinového poradenství, například pro modifikaci chování s předem vymezenými, zcela konkrétními, behaviorálními výsledky. Podle Coreye (2006) je dále také důležitý přinejmenším tichý souhlas s užitím techniky. Účastníci by měli mít možnost dobrovolně se rozhodnout a také ukončit techniky, pokud nechtějí takovým způsobem více pracovat. Volba technik závisí na terapeutovi. Podle Yaloma (1970) je jisté, že se liší užívané techniky podle **ideologické školy**, kterou terapeut zastává. Také podle Coreye (2006) volba techniky do určité míry pramení také z teoretického zaměření terapeuta, je však potřeba zohlednit také **kulturní zázemí členů skupiny**.

Rozporuplná je otázka vysvětlování a představování technik. Zatímco vysvětlování toho, co se bude dít, může ohrozit či pozměnit samotný proces. Například Corey (2006, s. 27) píše, že „*klientům nelze vždy dopodrobna vysvětlovat, co technika sleduje, z jakého důvodu ji chcete využít a co by z ní mělo vyplynout. Jinak by řada z nich byla ve výsledném efektu zbytečná.*“ Naopak Kratochvíl (1978) upozorňuje, že nejdříve lidi na skupině seznámí s technikami, které nabízí, a pak s nimi teprve pracuje. Vysvětlením je možné členy skupiny přivést právě jen k tomu, že naplní prorocství terapeuta. Tím, že splní terapeutovo očekávání, ještě nemusí dosáhnout porozumění svému problému či pomoci ve svém trápení. Je ale důležité dodržet svobodnou volbu zúčastněných a dát jim šanci odříci účast v té konkrétní technice. Často také není možné říci, co se po použití určité techniky stane. Terapeuti často spoléhají na vlastní intuici či zkušenost, nejsou si předem jisti, kam je proces povede. Také proto není možné sdělit účastníkům, jak technika vyústí. (Corey, 2006)

1. 4 USPOŘÁDÁNÍ

Zpravidla se odlišují dvě základní uspořádání skupinových psychoterapií. Otevřené – kde se účastníci zařazují do procesu jednotlivě, složení skupiny tedy může být každé sezení jiné. Tento typ se například používá při lůžkových odděleních psychiatrií některých nemocnic. Pacienti se mohou účastnit po dobu svého pobytu v zařízení.

Uzavřené skupiny bývají jednak součástí uzavřených oddělení léčeben a nemocnic například při dlouhodobé hospitalizaci, ale tuto možnost nabízejí i některá nestátní zařízení. V uzavřených skupinových terapiích je od začátku stanoven počet členů, během procesu nikdo nový nepřibude. Jasně je vymezena doba, po kterou bude skupina trvat, délka jednotlivých sezení i periodicita. Například podle Kratochvíla (1999) v léčebně v Kroměříži v oddělení léčení neuróz, kde je skupinová psychoterapie nejdůležitější částí programu, probíhají sezení každý všední den odpoledne a trvají jeden a půl hodiny. Celý program je pak zpravidla šestitýdenní.

Oba typy uspořádání však mají stanovená pravidla setkávání, která podporují bezpečí členů. Mezi základní patří nevynášet informace a respektovat osobní právo na vlastní názor. Pravidla jsou vždy stanovena na začátku procesu, v případě otevřených skupin se připomínají vždy, když se do skupiny přijde někdo nový nebo na počátku každého sezení. Uspořádání skupinové psychoterapie je různorodé. Počet členů, délka jednotlivých setkání i jejich periodicita se liší.

1. 5 VÝVOJ SKUPINY

Každá skupina prochází několika stádii vývoje, ale také každá skupina prožívá svůj vlastní specifický vývoj.

Zkráceně podle Yaloma (1999) a Kratochvíla (2001) lze **stádia vývoje** uzavřené skupiny rozdělit takto:

1. **Orientace a závislost** – členové převážně očekávají, že budou vedeni a dožadují se informací
2. **Konflikty a protest** – projevují se tendence k sebeprosazení, časté jsou konflikty jak mezi členy skupiny, tak mezi členy a formálním vůdcem. Mění se vztah vůči terapeutovi, často se vůči němu vyskytne také protest nebo vzpoura.
3. **Vývoj koheze a kooperace** – typické je, že napětí se snižuje, narůstá vědomí „My“ jako členové skupiny, skupina nabízí pocit bezpečí, který je nutný k sebeotevření.
4. **Cílevědomá činnost** – převažuje terapeutická práce, zejména dosahování náhledu a změn postojů a poskytování zpětné vazby.
5. **Ukončení skupiny** – přestože Kratochvíl (2001) toto stádium nezmiňuje, je to závěrečná, ale důležitá fáze. Svou úlohu zde mohou hrát například ukončující rituál nebo rozloučení, důležité je systematická příprava na konec a dodržení termínu ukončení.

Trvání jednotlivých stádií je různé, významnou roli zde hraje uspořádání skupiny, častost setkávání i chování vedoucího skupiny.

U otevřených skupin je definování stádií složité či nemožné, protože členové nejsou přítomni po stejnou dobu. Uplatňuje se zde vliv osobnostních charakteristik na rychlost přizpůsobení a vytvořená atmosféra.

2. PSYCHODRAMA

Divadelní režisér a teoretik dramatu Brooks (1972) zdůrazňuje přínos divadla především díky jeho těsné vazbě na lidskou společnost. *„Každý, kdo se zajímá o procesy v přirozeném světě, ocení studie divadelních podmínek. Tyto objevy by mohly být daleko více aplikovatelné na společnost obecně než například studie včel či mravenců. Pod zvětšovací sklem uvidí skupinu lidí žijících po celý čas podle přesných, sdílených, ale nepojmenovaných*

standardů. Je možné spatřit, že v každé komunitě má divadlo zvláštní a jedinečnou funkci. Jedinečnost funkce spočívá v tom, že nabízí něco, co nemůže být nalezeno na ulici, doma, v hospodě, s přáteli nebo na psychiatrické pohovce, v kostele nebo ve filmu.“ (Brook, 1972, s. 111)

2. 1 VZNIK PSYCHODRAMATU

Psychodrama je psychoterapeutická metoda spočívající v improvizované dramatické hře řízené režisérem a sledované diváky. Podle Blatnera (1997) je psychodrama metoda, s jejíž pomocí mohou jedinci zkoumat psychologické dimenze svých problémů, ne prostřednictvím rozhovoru o svých problémech, ale spíš přehráváním konfliktních situací. O něčem, co se zdá být velmi podobné psychodramatu, se zmiňuje již Josef Breuer, spolupracovník Sigmunda Freuda. Píše o spontánním „psychodramatu“ v individuální terapii ještě před Morenem během léčení Anny O. Anna nastavuje scénu a tím zpřístupňuje své potlačované trauma z otcovy smrti. *„Za pomoci přestavění místnosti tak, aby se podobala otcově pokoji, reprodukovala hrozné halucinace, které představovaný základ celé její nemoci.“* (Freud, Breuer, 1895 – z nového vydání 1973, s. 95) Z toho je možné tušit, že psychodrama terapeuti intuitivně používali dříve, než bylo detailně popsáno J. L. Morenem. Oficiálně základy psychodramatu položil Jacob Levy Moreno (1889 – 1974). Nejprve na počátku 20. století začal pořádat programy pro děti a dospělé zaměřené na spontánní projev. Zajímal se především o tvořivost. V roce 1909 začal děti povzbuzovat ke spontánnímu zahrání svých problémů. Tato práce vedla ve 20. letech 20. století ke vzniku „divadla spontánnosti“ pro dospělé. (podle Hickson, 2000; Moreno 1989)

Moreno považoval podle Morenové (Morenová, 2005 In Zeig, 2005) spontánnost za jádro vlastního já. Osvobození spontánnosti přirovnává k jadernému výbuchu. Tento výbuch v člověku uvolňuje všechnu jeho tvořivou energii. Moreno věřil, že na společenské rovině se lidské já rozšiřuje tím, že přijímá myšlenky a pocity od druhých, následuje jejich ztotožnění s vlastními myšlenkami a pocity. Tento proces nazývá „**retrojekci**“. Moreno byl přesvědčen, že při dokonalém provedení procesu lze v člověku probudit génia. Chtěl v lidech rozdmýchat plamen pomocí jiskry tvořivosti. Tím, že probudil tvořivost v sobě samém, naučil se dvěma velmi důležitým věcem:

1. pokud jsou rozvoji spontánnosti kladeny překážky, zastaví se na mrtvém bodě;

2. spontánnosti je možno se naučit. To zásadním způsobem ovlivnilo veškeré akční metody a terapie, které od té doby vznikly.

Psychodrama přímo vychází z Morenova divadla spontánnosti. Hickson (2000) upozorňuje, že divadlo jako léčebný prostředek je používáno dlouho. Je dokonce starší než antické Řecko. Ze studií dávných rituálů, že dramatická představení vždy obsahovala určitý prvek preventivní péče. Samotná metoda je ale s jistotou připisována právě Jacobu Morenovi. Moreno se podle Hicksona (2000) v divadle spontánnosti potýkal s několika problémy. Jedním z nich byli lidé v publiku, kteří nedokázali být opravdu spontánní a místo toho reagovali v mezích daných kulturními zvyklostmi a normami. Později Morena ještě opustili někteří herci a začali se věnovat filmové práci, rozhodl se skončit se spontánním divadlem a přešel k terapeutickému divadlu, kde očekával ze strany klientů postižených duševními nemocemi a psychologickými stresy stoprocentní spontánnost.

Prvním psychodramatickým divadlem se stalo sanatorium, které v roce 1936 v Beacon v New Yorku Moreno založil. Morenová píše, že *„vývoj léčebných týmů se stal revolučním – předtím se předpokládalo, že aby to mělo nějaký význam, může k psychice pacienta proniknout pouze jediný terapeut. Moreno věděl, že bludy nebo halucinace nelze ovlivňovat přímo, ale předpokládal, že tohoto vlivu může dosáhnout vztahem vybudovaným zpočátku na psychotické úrovni.“* (Morenová, 2005, s. 569 In Zeig, 2005)

Během druhé světové války byl Moreno konzultantem vojenských služeb a ovlivnil metody práce v armádě i práci lékařů v nemocnicích pro veterány. V roce 1941 založil v nemocnici Svaté Alžběty ve Washingtonu psychodramatické divadlo. V roce 1942 založil Institute of Psychodrama v New Yorku. (podle Hickson, 2000; Moreno, 1989) Zakladatel psychodramatu tak udělal velký krok v psychoterapii. Na základě psychodramatu se začalo rozvíjet několik dalších, především akčních terapeutických metod, jako je například dramaterapie.

Morenova žena Zerka Morenová (2005 In Zeig, 2005) popisuje zrození terapeutického dramatu neboli psychodramatu. *„Moreno žádal své pacienty, aby mu přehráli, jak se dostali do současné slepé uličky. Tím se z nich namísto pouhých vypravěčů stávali herci. Moreno věřil, že existují tři intrapsychické fenomény:*

***režisér**, který říká herci, co má dělat;*

***herec**, který převádí instrukce do jednání;*

***a pozorovatel**, který registruje, dělá duševní záznamy a který buď povzbuzuje, nebo naopak tlumí jednání a ex post facto vysvětluje, co se stalo.“* (Morenová, 2005, s. 565–566 In Zeig, 2005) Podrobněji se tomuto budu věnovat v podkapitole nástroje psychodramatu.

Morenová (2005 In Zeig, 2005) dále upozorňuje na fakt, že Moreno vytvořil metodu, která by mohla být aplikovaná na široké spektrum pacientů psychiatrických léčen.

Praxi podle Coreye (2006) provází mnoho mylných představ o používání technik obecně. Efektivní vedení skupiny však není podmíněno správnými technikami užitými ve správnou chvíli, ale je potřeba přizpůsobit techniky každé konkrétní skupině. „*Techniky jsou pomocníci, kteří by měli pramenit z toho, co je přítomno, co se odehrává.*“ (Corey, 2006, s. 19)

Například ve třicátých letech 20. století se psychotičtí pacienti z větší části považovali staršími terapeutickými metodami za neléčitelné, jelikož nebyli schopni přenosu. Moreno považoval za nejproduktivnější postup rozehrát pacienta. Důležité je podle něj (také Moreno, 1989) vybudovat si s ním vztah tím, že si s pacientem vymění vnitřní roli, a pak se empaticky a tvořivě vcítovat do jeho vnitřní reality a posuzovat jeho potřeby. Pokud se v pacientově světě objevily mnohočetné osobnosti, ať už skutečné či halucinatorní a falešné, pak potřeboval terapeut pomocníky. Tím se také v psychoterapii poprvé objevil tým spolupracovníků. Do té doby se za nejlepší považovalo nastavení, v němž se do terapie aktivně zapojoval pouze psychoterapeut. Toto tedy lze považovat také za vznik aktivní skupinové terapie. Kratochvíl (2001) dodává, že také v současnosti se využívá psychodramatických sezení častěji jako součásti skupinové psychoterapie.

Důležité je také zmínit, že klasické Morenovské psychodrama není tak často užívané jako jeho modifikace. Například ve skupinové psychoterapii bývá psychodrama jednou, ale ne jedinou metodou, kterou má psychoterapeut k dispozici. Proto považuji v této práci za důležité odlišit pojmy klasické (Morenovské) psychodrama od psychodramatu jako takového. Více k tomuto rozlišení je v kapitole struktura psychodramatu.

2. 2 VYMEZENÍ PSYCHODRAMATU

Nejprve se pokusím popsat, jak se psychodrama liší od her, ve kterých lidé vstupují do různých rolí. Následující odstavce se pak budou týkat postavení psychodramatu v systému psychoterapeutických směrů. Zmíním se také o směrech, které z psychodramatu vycházejí.

2.2.1 PSYCHODRAMA VS. HRY S HRANÍM ROLÍ

Pro vymezení psychodramatu je potřeba jej odlišit nejprve od her s hraním rolí.¹ Jedná se o **hry nikoli o terapii**, kdy jejich účastníci přijímají určité role a po doby vystupují pod identitou této role. Společné prvky mohou být například podněcování emocí, sebepoznávání a sebeprojevování, nové sociální dovednosti atd., podstatný rozdíl je však v tom, že psychoterapie jich užívá záměrně a plánovitě s cílem léčit, navíc pod odborným vedením. V hrách s hraním rolí je upřednostňováno, že postava není zcela totožná s hráčem. A dále, zatímco námětem psychodramatu je osobní mezilidský konflikt protagonisty, ve hře se děj zpravidla odvíjí od snahy skupiny postav splnit nějaký úkol, jsou tedy namířeny k vnějšímu světu. Případný konflikt se pak vyskytne jen jako náhodný vedlejší výtvar. Lze říci, že protagonista v psychodramatu nehraje, ale prožívá nějakou životní situaci, zatímco hráč řeší zápletku a předvádí svou postavu, její povahu a jednání. V psychodramatu si protagonista z pozice autora určuje jiné herce a jejich role. Naproti tomu ve hře jsou formálně všichni hráči rovnocenní a nemohou si ke své roli vynutit role doplňkové na straně ostatních. Podstatný rozdíl je také v cíli, kterým u psychodramatu je léčba, u hry je to zábava. V hrách s hraním rolí navíc chybí základní prvek psychodramatu, kterým je závěrečné sdílení emocí a případný terapeutův výklad. Naopak i hry i psychodrama podporují spontaneitu.

Vymezení psychodramatu v rámci psychoterapeutických metod je komplikovanější. Psychodrama se zpravidla řadí mezi akční metody. Ty jsou podle Hicksonové (2000) rozmanité a snadno se přizpůsobují různorodým potřebám.

2.2.2 TERAPIE VYUŽÍVAJÍCÍ DRAMATICKÝCH PROSTŘEDKŮ

Kratochvíl (2002) popisuje psychodrama a psychogymnastiku jako terapie využívajících dramatických, resp. divadelních prostředků. Valenta (2003) mezi tyto

¹ Informace o Hrách s hraním rolí jsem čerpala z bakalářské práce Jakuba Holého viz seznam použité literatury

expresivní formy psychoterapie řadí také dramaterapii a teatroterapii. Synovec zakladatele psychodramatu J. J. Moreno (2005) píše, že „jednotlivé umělecké disciplíny se jen zřídka kdy využívají izolovaně, jako je tomu v moderní jednostranně zaměřené muzikoterapii, arteterapii, taneční terapii nebo v psychodramatu. Jsou spíše pevně spojeny.“ (Moreno, 2005, s. 105) Dále dodává, že vytvořením psychodramatu, které v sobě skrývá možnosti spojení všech uměleckých disciplín, J. L. Moreno připomněl holistickou moc a kořeny psychoterapie a přiměl nás oživit tyto kořeny při holisticky terapeutické metodě. Podle něj mnohé základní prvky psychodramatu lze přirovnat k aspektům tradičních léčitelských praktik. „Psychodrama je tedy podle J. J. Morena jedinečná holistická terapeutická metoda, která má prakticky neomezený potenciál včlenit do sebe všechny typy umění – drama, hudbu, výtvarné umění a tanec.“ (Moreno, 2005, s. 13)

Psychodrama má asi nejbližší dramaterapii. Podle Sue Jenningsové (1995) se právě od psychodramatu liší tím, že pracuje s blízkostí „vlastního života“, zatímco dramaterapie navozuje „dramatické distancování“ vytvářením nějakého příběhu. Sue Jenningsová říká, že „paradox dramaterapie tkví v tom, že navození odstupů nás přivede blíž... Takže nakonec ve slavném příběhu všichni nalezneme svůj vlastní příběh.“ (Hickson, 2000, s. 22) Oproti tomu psychodramatickým přehráním nějaké problémové situace se protagonista vrací zpět a prožívá ji opětovně na skupině.

Valenta (2001) vidí rozdíl v klientele psychodramatu a dramaterapie. Aby člověk mohl prožít katarzi, je podle něj zapotřebí vysoké úrovně vnitřního vhledu. Proto se psychodrama stává nepřístupné pro některou klienty s mentální retardací. Dramaterapie je spíše spojována s abreakcí nebo korekční emoční zkušeností. Klientela dramaterapie je tedy podle Valenty širší.

2.2.3 PSYCHODRAMA JAKO ZDROJ JINÝCH TERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ

Při svém zrození bylo psychodrama podle Aptora (2004) samostatným a ojedinelým směrem mezi ostatními psychoterapiemi. Bylo alternativou psychoanalýze. Jiným způsobem práce. Moreno (1950) byl velmi kritický k Freudově psychoanalýze, zvláště kvůli Freudově důrazu na intrapsychické procesy. Oproti tomu Moreno zdůrazňoval spontaneitu a akci v lidském chování.

Pozorovala jsem tendenci, kdy se jednotlivé směry k sobě opět přibližují. David R. Johnson je podle Valenty (2001) představitelem směru zvaného vývojové proměny, což je psychodynamický model, který vychází z psychoanalytické teorie, vývojové

psychologie a teorie vztahu objektů. Hlavním prostředkem je improvizace, která odráží aktuální stav, konflikty. Pracuje se spontaneitou, specifickým faktorem psychodramatu.

Z ostatních psychoterapeutických směrů mi připadá psychodramatu podobná gestalt terapie. Experimenty, které používá, se často blíží technikám užívaným v psychodramatu. Zcela shodný postup je v užití techniky prázdné židle. To potvrzuje také konstatování Changa (2005), že jistí tchajvanští terapeuté při své práci kombinují techniky Perlsovy gestalt terapie a Morenova psychodramatu při léčbě těch, kdo trpí posttraumatickým stresovým syndromem.

Psychodrama je starší než gestalt terapie, proto také Joseph Zinker (2004) může upozornit na nedostatky psychodramatu, které podle něj spočívají v zaměření na jedince a podřízení se formální struktuře a integritě dramatu jako takového. Často se tak opomíjí proces probíhající v dané situaci a nově objevené sebeuvědomění členů skupiny. Domnívám se, že psychodramatu omezuje terapeuti svou strukturou, k tomu, že se přiklání spíše než ke klasickému psychodramatu k užití psychodramatických etud v rámci skupinové psychoterapie.

Zinker dále podtrhuje významnou roli psychodramatu při popularizaci gestalt terapie ve skupinách: „*Je však důležité zdůraznit, že psychodrama představovalo ve své době skutečně převratný posun. Používáme frázi „tady a teď“, jako by se tento pojem zrodil až nyní. J. L. Moreno mluvil o „ted“ a tady“ ve dvacátých letech 20. století a byl průkopníkem při zdůrazňování tvůrčího řešení problémů ve společenství pomocí dramatu. Právě tento důraz na vynalézavé přehrávání podpořil ducha doby padesátých let 20. století a položil základy popularity gestalt přístupu ve skupinách.*“ (Zinker, 2004, s. 135).

Podle Van Scoora (2000) je psychodrama společně s T-skupinami předchůdcem „encounter groups“, kde víra v osobní svobodu dosáhla svého vrcholu. Na metodu psychodramatu, respektive sociodramatu², 1989, navazuje také Mirko Frýba satidramatem. To je „*metoda tréninku, výzkumu a léčby mysli, která integruje nezaujaté meditativní poznávání skutečnosti a konkrétní jednání pro účely zvládnutí každodenního života.*“ (Frýba, 1997)

Rozdíl je v chápání základních nástrojů. Shodují se v pojetí jeviště jako chráněného prostoru. Liší se už v tom, že v satidramatu jsou vždy nejméně dva protagonisté, zatímco v psychodramatu jen jeden. Satiterapeut podobně jako terapeut na psychodramatickém sezení pouze komentuje, zdržuje se však jakýchkoli interpretací. V satidramatu tvoří ostatní osoby

² Sociodrama, zjednodušeně řečeno, se podle Morena (1989) zabývá sociálními problémy ve skupině a míří k sociální katarzi.

profesionální tým koterapeutů nikoli další členové skupiny. Publikum je podobné, jsou jím ostatní členové skupiny včetně jednoho z koterapeutů. Zatímco v satidramatu je téma výslednicí společného zájmu všech protagonistů, v psychodramatu je to konkrétní téma jednoho z účastníků. Proto se v satidramatu řadí mezi základní nástroje, v psychodramatu nebývá mezi nástroji zmiňováno. Není ovšem výjimkou, že téma v psychodramatu je blízké také ostatním účastníkům nebo alespoň někomu z nich. Moreno (1989) toto nazývá kolektivní syndrom.

Podstatný rozdíl satidramatu od psychodramatu je tedy podle Frýby (1997) téma, zaměřenost na společně sdílenou problematiku.³ V současnosti jsou prvky psychodramatu využívány ve skupinové psychoterapii (ojediněle také v individuální psychoterapii) napříč různými terapeutickými směry.

2.2.4 EKLEKTICKÝ PŘÍSTUP

Jak poukazuje Blatner (2006) náš moderní svět integruje znalosti z mnoha zdrojů. Myšlenka, že je možné aplikovat jednu psychologickou teorii na všechny psychologické nebo psychiatrické problémy, je podle jeho názoru absurdní. Stejně jako že existuje, nebo že by měl být, jen jeden možný způsob léčení. Blatner říká: „*Připouštím, že jsem zatvrzelý eklektik, a že mohu ospravedlnit toto stanovisko coby racionálně podložené. Někteří nařkli eklekticismus z toho, že jde jednoduše o směs technik, a nepochybně ho někteří lidé takto praktikují; ale vše se dá provádět povrchně. Eklekticismus může být velice hluboko teoreticky zakotvený.*“ (Blatner, 1997)

Směřování k propojování psychoterapeutických směrů potvrzuje také Apter (2004). Integrovaní dvou různých psychoterapeutických přístupů je mezi psychology stále častější. Jako jeden z těchto přístupů si často vybírají psychodrama, aby byla jejich terapie koherentní a účinná. Pokud dochází k integraci přístupů, měla by být podle Aptera (2004) věnována zvláštní pozornost ověření jejich kompatibility. Považuji za důležité upozornit právě na ověření kompatibility. Pro terapeuty by mělo být samozřejmostí zamyslet se nad metodami, které volí a propojují tak, aby nedocházelo například k protichůdným tlakům na účastníky. Přestože se Blatner (2006) nedomnívá, že jediný přístup dává všechny odpovědi, nejvhodnější je podle něj eklektický přístup, zdá se, že Morenovy myšlenky přinesly mnoho nových témat.

³ Srovnání psychodramatu se satidramatem podle Frýby, 1997

A tak mohl Kipper a Matamutová (2002) dojít k závěru, že většina amerických terapeutů zabývajících se psychodramatem, užívá jeho techniky v kombinaci s jiným přístupem, přestože studovali klasické Morenovo pojetí, což ukazuje na jejich směřování k integračnímu pojetí terapie jako takové.

2.3 NÁSTROJE PSYCHODRAMATU

Psychodrama podle Morena (1989) užívá pět základních nástrojů. Jsou to prostor čili **jeviště**, **protagonista** nebo hlavní osoba, **režisér**, **pomocní herci** nebo také pomocná já a naslouchající neboli **publikum**. Není důležité, jak jednotlivé nástroje nazveme, ale podstatná je role, kterou v psychodramatu hrají. Také Zerka Morenová (2005 In Zeig, 2005) klade důraz na role nikoli na jejich pojmenování. Role zúčastněných jsou takovými nástroji. Morenová řadí k *prostoru* ještě další čtyři nástroje: pacienta, nazývaného *protagonista*, hlavního terapeuta neboli *režiséra*, koterapeuty ve funkci *pomocného ega* a *členy skupiny*, kteří nemají v této publikaci zvláštní pojmenování. Nejčastější pojmenování je publikum (např. Kratochvíl, 1978).

Pojmenování základních nástrojů se v různých zdrojích liší, nejčastěji se však v češtině (například Frýba, 1997; Kratochvíl 1978, 2001, 2002) užívá jeviště, protagonista, režisér, pomocní herci a publikum⁴.

2.3.1 JEVIŠTĚ

Jeviště nastoluje podle Morena (1989) „živé území“ pro vyjádření, je mnohodimenzionální a flexibilní. Podle Kratochvíla (1978, 2001) jde o místo, kde se odehrává děj psychodramatu. Mělo by být předem definované, často je ohraničené – buď imaginární hranicí, nebo využitím prostoru, kde se terapie odehrává (například půlkruh ze židlí, na nichž sedí diváci). Jasně ohraničení prostoru, kde se psychodrama odehrává, je podstatnou podmínkou, aby se mohl protagonista svobodně projevit.

⁴ Proto, aby byla pojmenování přesná, bych potřebovala v první řadě mít k dispozici původní Morenovy rukopisy v angličtině, které jsem však nesehnala. Musela jsem se spokojit s německým vydáním, což s sebou přineslo nové termíny. Pro potřeby této diplomové práce jsem použila nejčastější pojmenování, která se objevují zejména v publikacích Stanislava Kratochvíla.

Protagonista může podle Morena (1989) snadno ztratit rovnováhu, kontrolu nad sebou samým, ale v prostoru jeviště ji může znovu nalézt díky svobodě, kterou psychodrama poskytuje. Protagonistovi se nabízí svoboda experimentálního poznatku a osobitého projevu, důležitý je psychodramatický svět objektu, osob a události. Důležitým nástrojem psychodramatu je podle Morenové (2005 In Zeig, 2005) prostor nebo divadlo, ve kterém se vše odehrává. Moreno kladl důraz na striktní oddělení tohoto prostoru od prostoru, kde probíhají ostatní části terapie, aby mohlo být označeno a v závěru psychodramatu opuštěno. Jeviště je podle Frýby (1997) rekvizitami vybaveným pracovištěm, v němž je možné dramaticky konkretizovat vnější i vnitřní události, a také eticky chráněným prostorem, v němž lze experimentovat s různými možnostmi jejich zvládnutí a ověřovat si jejich dopad bez obav z jejich etických důsledků pro každodenní život.

Dle mého názoru je tedy zásadní charakteristikou jeviště, že je to nějakým způsobem ohraničené místo, kde se psychodrama odehrává. Právě ohraničenost dává jevišti a celému psychodramatu pocit bezpečí, jinou dimenzi, ve které je možné uskutečnit a prožít jinou realitu. Strossová (1984) podotýká, že k využití všech terapeutických možností psychodramatu je nutné jeviště (klasické se třemi stupni) nebo jakýkoli vymezený prostor oddělený alespoň pomyslnou čarou od hlediště. Nezbytnými rekvizitami jsou stůl a židle, které mohou v různém uspořádání představovat cokoli podle potřeby (kamna, postel, pařez atd.)

2.3.2 PROTAGONISTA

J. L. Moreno (1989) popisuje, že protagonista je vyzván, aby představil svůj vlastní osobní svět na jevišti. Není žádný herec, není vyumělkovaný, musí své vlastní já obětovat roli. Je sám sobě největší autoritou, nikdo jiný mu nemůže nic nařídít, musí jen svobodně jednat tak, jak se věci z mysli vynořují, proto mu musí být poskytnuta svoboda vyjádření.

Podle Kratochvíla (1978) protagonista - účastník hraje hlavní roli ve svém psychodramatu, zpočátku hraje vždy sám sebe, při využití dalších technik může vstupovat protagonista i do jiných rolí. (více k tomuto je popsáno v kapitole struktura psychodramatu)

J. J. Moreno (2005) dodává, že v psychodramatu je protagonista plně zapojen (stejně tak mohou být i pomocníci, kteří slouží jako dvojníci nebo hrají jiné role). Jak protagonista tak i pomocníci v psychodramatu také odkládají svou obvyklou osobnost a hrají různé role.

A tak protagonista v psychodramatu reprezentuje sám sebe a přitom sebe opouští a přijímá své jiné role.

Protagonista je podle Morena (1989) důležitý prvek. Nabízí své téma k dramatickému ztvárnění. Moreno (2005) podotýká, že protagonista psychodramatu přebírá role a spolupracuje s pomocníkem a je nepochybně aktivně zapojen do celého procesu. Tím je v podstatě popsán základní význam psychodramatu – aktivní zapojení všech zúčastněných. *Protagonistu samého vnímáme jako tvůrce, jehož formování sebe samého se odklonilo ze správného směru, jehož tvořivost pochybila a on zůstal sám zaklesnutý ve svém procesu tvoření. Může se jednat o patologickou tvořivost, nicméně i tak je to tvořivost* (Morenová, 2005, s. 568 In Zeig, 2005)

2. 3. 3 REŽISÉR

Úloha režiséra připadá podle Kratochvíla (1978) terapeutovi. Role režiséra je podle Morenové (2005, s. 568 In Zeig, 2005) složitá. Je nutné, aby byl vyškolen tak, že zároveň ztělesňuje vědce i herce. Tento výcvik zpravidla zabere přibližně dva roky (myšleno v USA). Čím plnější život takový režisér vede, tím lépe dokáže dostát této úloze.

Vedoucí psychodramatu má podle Morena (1989) tři funkce: režisér, konzultant, analytik. Jako režisér musí být v pozadí, jako konzultant musí být k dispozici s radou. Jako analytik nabízí návod k interpretaci. Může poskytnout interpretaci skrze reakce, které přicházejí od publika. Mezi další úkoly režiséra patří zajistit bezpečí aktérů. Režirují pak nejen samotnou psychodramatickou akci, ale i následnou část sdílení. Během psychodramatu mají k dispozici pomocné techniky, které mohou ovlivnit průběh samotného psychodramatu. Režisér podle Kratochvíla (2001) hru sleduje, podle potřeb zastavuje, žádá opakování, vrací se k významnému detailu apod. Podle potřeby začleňuje jiné herce nebo používá speciální techniky. To umožňuje hlubší proniknutí do problému, hlubší náhled, silnější odreagování nebo názornější učení.

Režisérovi je také podle Morena (1989) dovoleno sáhnout na protagonistu a protagonistu šokovat nebo se s ním smát. Někdy může být také pasivní a nedirektivní a prakticky ukázat, že si psychodrama protagonista řídí sám. Moreno (1989) upozorňuje, že, když jsou ponořeni do obrazu, alespoň na chvíli zapomenou na to, že jsou režirováni. Toto zapomnění pomáhá hrát více opravdově. Podle Frýby (1997) je základním úkolem režiséra podporovat spontánní vyjádření protagonistů, zdržuje se přitom jakýchkoliv interpretací a pouze komentuje skutečné dění na jevišti nebo nabízí možnosti dalšího postupu zvládnutí dané situace nebo nastavuje či odstraňuje pro aktuální téma podstatné podmínky.

Moreno (2005) nazývá režiséra vedoucím psychodramatu (leader). Ten podle něj nesmí zapomínat na potenciální zmatení rolí, jež ilustruje míru pohroužení do psychodramatické role, a musí je obezřetně zvládnout. To, že musí režisér kontrolovat situaci, je patrné taky z ostatních textů. Například Moreno (1989) upozorňuje, že režisér ukončuje psychodrama tehdy, pokud dojde k většímu násilí.

Základním pravidlem nejen pro režiséry, ale i pro ostatní zúčastněné podle Morenové (2005, s. 568 In Zeig, 2005) je: *„ujistěte se, že nepřehráváte s pacientem své vlastní psychodrama.“*

Základním úkolem režiséra je teda psychodrama mít alespoň částečně pod kontrolou. K jeho dalším úlohám patří nabídnout směr, kam se může psychodrama také ubírat, analyzovat přehrávanou situaci a tvoří most mezi publikem a herci.

2. 3. 4 POMOCNÍ HERCI

Pojmenování tohoto nástroje bylo nejobtížnější. Problém je také v tom, že někdy má autor na mysli koterapeuty a někdy členy skupiny, kteří se účastní přehrávání. Jde o uspořádání skupiny. Z nejstarších českých publikací například Kratochvíl (1978) popisuje **kompars**. Jsou to klienti, které vybral protagonista (někdy také režisér) pro vedlejší role. Také Široký (1969) tyto spoluherce nazývá komparsem. Častěji se v novějších publikacích objevuje pojmenování pomocná ega. Mohou jimi být členové skupiny nebo také pomocní terapeuté. Podle Morena (2005) jde o **tým doprovázejících osob**, které pomáhají protagonistům při dramatizaci tématu, je složen z profesionálních koterapeutů a z ostatních pomocníků vybraných protagonisty. V této práci budu osoby podílející se na dramatickém ztvárnění problémové situace spolu s terapeutem nazývat pomocní herci.

Obecně se kolektiv pomocníků, kteří vedle protagonisty na psychodramatickém ztvárnění podílí, nazývá psychodramatický tým. V české literatuře se používají pojmenování režisér pro terapeuta, protagonista pro hlavního aktéra, ústřední postavu psychodramatu. Setkala jsem se s termínem pomocná ega nebo koterapeuti. U nás se pracuje s psychodramatem spíše na skupinových sezeních, kde není více koterapeutů, ale spíše jejich roli přebírají ostatní členové skupiny. Ti, kteří se účastní přehrávané situace, jsou nazýváni pomocní herci. Funkci pomocných herců mohou plnit spolupacienti, kteří jsou k dispozici protagonistovi, aby mohl dramaticky předvést své zážitky, přání, postoje a fantazie. (Například Hickson, 2000; Kratochvíl, 2002; Kratochvíl, 2001; Kratochvíl, 1978)

Jiné uspořádání psychodramatického sezení je, když se účastní místo skupiny jen jeden pacient. Pak je k rozdělení rolí nutný tým terapeutů, takové uspořádání se podle Kratochvíla (2002) nazývá uzavřené sezení s centrálním protagonistou. Skupinová forma je běžná u neuróz, uzavřeného sezení se někdy využívá u psychotických pacientů.

Pomocná ega se musí podle Morenové (2005 In Zeig, 2005) naučit propůjčit sama sebe do služeb pacienta. Pomoci jeho dramatu, proniknout do jeho světa. Podle Morenové (2005 In Zeig, 2005) je pozoruhodná snadnost s jakou je často protagonista schopen přijmout terapeutické pomocníky jako představitele jednotlivých osobností svého subjektivního systému a také to, jak snadno se s nimi zapojuje do vzájemných interakcí. Pomocní herci tedy musí rozvinout spontánnost, která jim umožní rychle se pohybovat po ose vedoucí od objektivnosti k subjektivitě a zase zpět.

Podle Morena (1989) má tým pomocných herců dvojí význam. Jsou rozšířením režiséra, ale jsou také rozšířením protagonisty. Funkce pomocných herců je trojí: Hrát roli tak, jak určí protagonista, pomáhat režisérovi jako konzultant a připomínat sociální situaci přehrávaného. Role pomocných já je podle mého názoru stejně složitá jako její pojmenování. Přestože nejsou většinou školeni jako režisér, přijímají na sebe role, které jim určí protagonista. I přes přidělené role vnášejí vlastní invenci. Záleží na jejich osobních charakteristikách, nakolik potlačí sami sebe ve prospěch hrané role nebo přinesou své vlastní téma a naruší tím protagonistovo. *„K tomu se současně podpůrně využívají herci označovaní jako pomocná ega, kteří společně s pacientem a pro jeho potřebu ztvárňují všechny ty osobnosti, ať už skutečné či fantazijní, jejichž přítomnost je nezbytná pro završení a rozvinutí vnitřního dramatu.“* (Morenová, 2005, s. 568 In Zeig, 2005)

2. 3. 5 PUBLIKUM

Publikum je podle Kratochvíla (1978) tvořeno všemi účastníky, kteří se nezapojují ani jako protagonisti ani jako jejich pomocníci, přičemž k publiku vždy patří též nejméně jeden koterapeut. Jejich hlavním úkolem je sledovat. Psychodramatu se ale účastní i přihlížející členové skupiny, diváci. Ti podle Morena (2005) mohou nepřímou vstřebávat a učit se ze zkušeností protagonistů. Jejich hlavní úloha nastává v poslední fázi psychodramatu – sdílení. Podle Morena (1989) zaujímá publikum dvě role – může poskytnout protagonistovi pomoc nebo si diváci mohou pomoci díky protagonistovi na jevišti, pokud mají společný problém. Poskytují protagonistovi pomoc tím, že tlumočí veřejné mínění. Jejich reakce a komentáře přicházejí právě také z improvizace, stejně jako protagonistovy. Postoj diváků může variovat

stejně jako postoj protagonisty. Od smíchu až ke tvrdému protestu. Někdy je například protagonista izolovaný, když je jeho drama na jevišti ovlivněno klamnými představami nebo halucinacemi. Tím důležitým bude pro něj přítomnost diváků, připravených akceptovat a porozumět. Opačná situace je, pokud divákům pomůže protagonista. Diváci pak vidí sebe na jevišti, to se nazývá **kolektivní syndrom**.

3. STRUKTURA PSYCHODRAMATICKÉHO SETKÁNÍ

Moreno (1989) definuje tři části psychodramatu: rozehrátí, vlastní psychodramatická hra a sdílení pocitů (také v Kratochvíl 2001, Valenta 2001 a další). Zerka Morenová volí jiné označení těchto částí: „*Sezení probíhá ve třech etapách: rozehrátí a rozhovor, vlastní představení a uzavření.*“ (Morenová 2005 In Zeig 2005, s. 572) V podstatě se jedná o totéž, jen je užita trochu jiná terminologie. Morenová ale k první části rozehrátí přidává ještě rozhovor. Morenovo rozdělení psychodramatického setkání na tři části využívají také jiní terapeuté mimo psychodramatické skupiny. Například Kraus (1999), přestože popisuje strukturu časově omezených skupin rozloženou do několika setkání, volí také Morenovo dělení.

Netýká se to kategorizace jednotlivých setkání, ale popisuje tak skupinový proces jako takový. Moreno pravděpodobně popsal něco, co má široké možnosti aplikace a hlavně obsahuje všechny potřebné prvky, aby byl proces pomáhání ukončen. Považuji tedy za důležité poznamenat, že nejen každé psychodramatické setkání by mělo sestávat ze tří fází, ale také celá skupinová terapie by měla dodržet zásady, kdy akce následuje po rozehrátí a na závěr je nutné zakončení. Jak Kraus (1999) podotýká, nejde ani tak o lineární proces od začátku dokonce, jako spíše o jakýsi postupný vývoj skupiny. Stejně se to děje také v psychodramatu.

3. 1 KLASICKÉ PSYCHODRAMA VS. PSYCHODRAMATICKÉ ETUDY

Název kapitoly staví klasické psychodrama do opozice vůči etudám, je ale nutné na úvod říci, že v jasné opozici nejsou. Je to pouhé zjednodušení. Odlišení klasického psychodramatu od jeho současného užití se věnovali ve své studii „Od klasického k eklektivnímu psychodramatu“ Kipper a Matamutová (2002). Klasické psychodrama podle nich sestává ze dvou neoddělitelných částí – terapeutické metody samé a ji podporující

teorie, které tvoří jednotný celek. Tento pohled byl podle nich dominantní dlouhou dobu. Výjimkou se stalo vytvoření psychoanalytického psychodramatu ve Francii v polovině minulého století, ale velké změny nastaly až v osmdesátých letech. Za významné považují autoři studie prohlášení, že psychodrama je možné oddělit od původní Morenovy teorie, jak dokazují například teorie vztažných objektů, systemická terapie nebo analytické psychodrama.

Moreno (1989) popisuje, že forma setkání bývá vždy totožná. To se týká **klasického psychodramatu**. Mezi terapeuty je však v současné době rozšířené spíše užívání **prvků psychodramatu** spíše než jeho klasické podoby. Proto nebývá struktura striktně dodržována. Přestože by měly i takové psychodramatické etudy projít všemi fázemi tak, aby byla klasické struktura respektována.

Někdy se tento způsob práce s psychodramatem nazývá **psychodramatické etudy**. Etudy jsou hojně využívány ve skupinových terapiích. Užití psychodramatu bylo přizpůsobeno současným podmínkám, vývoj směřuje spíše k užití této metody jako pomocné techniky, je tendence terapeutické směry kombinovat.

Kratochvíl (2001) popisuje užití psychodramatu vícero způsobů. Lze podle něj použít nejen klasické psychodramatické sezení, ale i jen některé **dílní techniky**. Tyto techniky mají své specifické funkce. Například při seznamování skupiny s psychodramatickou technikou se podle Kratochvíla (2002) osvědčily krátké psychodramatické etudy na předem zadaná témata, jako jsou například dopravní prostředek, tramvaj, v obchodě nebo v čekárně u lékaře.

Kratochvíl (2002) dále podotýká, že „*psychodramatické etudy nemusí být samy o sobě terapeuticky relevantní a nezřídka mají **charakter spíše zábavný**. Vedou však, zejména při užití témat s větším počtem lidí na jevišti, k rychlému **osmělení** a zjištění, že se lze na jevišti bezpečně pohybovat a projevovat, a usnadňují přechod k užití psychodramatické techniky pro projevení a řešení osobních problémů pacienta. Po takovém nácviku je pak již snazší využívat v psychodramatickém sezení klasické zahajovací otázky: „Kdo má nějaký problém, který by si chtěl přehrát?“ Psychodramatické hraní rolí se pak může uplatnit i při diskusních terapeutických sezeních skupiny, kdykoliv se objeví problém, který je účelné psychodramaticky přehrát.“ (Kratochvíl, 2002, s. 220) Z tohoto je možné usuzovat, že opětovným užitím jakékoli psychodramatické techniky je možné navodit ve skupině prostředí, ve kterém se snáz přehrávají již konkrétní osobní témata.*

Podle Kipperera a Matamutové (2002) je nejčastější metodou, která je z psychodramatu používána, samotné hraní rolí. Rozdíl je podle Kratochvíla (2001) v tom, že, kde se psychodrama využívá jako pomocná technika, vstupuje se obvykle ihned, bez představování

scény. Interakce nezřídka zůstává na verbální úrovni, zatímco při psychodramatickém sezení jako takovém je dobré dodržet strukturu navrženou Morenem.

Já osobně vnímám plynulý přechod k psychodramatu spíše jako pozitivum než nedostatek současné psychoterapie. Jde o člověka, není nutné dlouze popisovat scénu, důležité je, co se odehraje a jak se s tím naloží. Ocenila bych právě tu plynulost. Na základě verbálního popisování může terapeut přijít s nabídkou: „Nechtěl/a by sis to zkusit zahrát?“ Otázkou zůstává, jestli plynulý přechod k psychodramatu nabízí člověku dostatečný pocit bezpečí prostoru, do kterého protagonista vstupuje. To se odvíjí od skupinového procesu a je na terapeutovi, ve které fázi k psychodramatického ztvárnění problému přistupuje. V praxi se psychodrama tedy spíše využívá jako **pomocná technika**. Význam pojmu psychodrama se posouvá od psychodramatického sezení spíše k pomocné či doplňující technice.

3. 2 ROZEHRÁTÍ

Lidé by do psychodramatického přehrávání měli vstupovat připraveni a částečně informováni, o co v psychodramatu jde. Tyto funkce plní počáteční fáze rozehrátí.

3.2.1 SEZNÁMENÍ SE S TECHNIKOU

Moreno toto rozcvičení srovnává s obecnou úvodní částí skupinového sezení. *„Jistá míra přípravy a rozcvičení, byť formální, je součástí téměř každé formy skupinové psychoterapie. I ten nejtradičnější terapeut se na začátku sezení zeptá členů skupiny, jak se cítí a jak prožili víkend. Tyto ritualizované a ve své podstatě řečnické otázky vyvolávají očekávané frázovitě odpovědi a jejich skutečným cílem je posloužit jako krátké rozehrátí. Je nutno přiznat, že takové formální rozehrátí často není dostačující a nepřipraví skupinu na hlubší prožitky. Pokračující odpor skupiny může vytvořit pro terapeuta obtížně překonatelné bariéry.“* (Moreno, 2005, s. 106) Proto je rozehrátí v rámci psychodramatu chápáno úžeji, jeho význam je nezanedbatelný, není to jen prostý úvod, ale součást techniky.

Kratochvíl (2002) zmiňuje, že skupinu nejprve **seznámí s technikou** psychodramatu jako takovou. *„Před zahájením hry vysvětlíme pacientovi podstatu metody a vyzveme ho, aby sdělil myšlenky a nápady, které by mohl dramaticky vyjádřit.“* (Kratochvíl, 2002, s. 217) Při prvním psychodramatickém sezení terapeut obvykle nejdříve vysvětlí, o co v psychodramatu jde. Je podle něj důležité zdůraznit, že základem je akce, projevení vlastních problémů a

konfliktů tím, že se dramaticky přehrávají. Upozorňoval na to také ve starší publikaci. „*Pro rozehrání se používají různé techniky taneční, pantomimické, aj. Kolektivní psychodramatické etudy, do nichž se zapojí většina členů skupiny. Někdy je ale rozehrání formou hovoru o problémech, jenž aktualizuje problematiku, kterou je potřeba přehrát.*“ (Kratochvíl, 1978, s. 106). Také Moreno (1989) zmiňuje, že protagonista bude spolupracovat s režisérem teprve tehdy, pokud **dojde k porozumění** tomu, co se od něj žádá.

Souhlasím, že částečné seznámení s technikou je potřeba, ale domnívám se, že mnohé je možno pochopit během samotného hraní. Zejména bych považovala za důležité vyvarovat se naznačování toho, co může psychodrama přinést. Aby nedocházelo pouze k naplňování představ terapeuta namísto léčebného účinku.

3.2.2 VÝBĚR PROTAGONISTY

Rozehrání tedy může zůstat na skupinové úrovni, kdy se pracuje s celou skupinou, jejím naladěním, atmosférou, ale také může a mělo by obsahovat část zaměřenou na protagonistu, kde je seznámen s technikou psychodramatu (pokud se s ní již dříve nesetkal) a přichází čas na **verbální popis problému, který bude přehráván**. Ten je důležitý zase zejména pro skupinu, aby se orientovala v přehrávané situaci.

J. J. Moreno (2005) popisuje úlohu terapeuta v počáteční fázi. „*Při přechodu od představ k psychodramatu postupuji tak, že nejdříve určím, či představy jsou nejslibnější pro psychodramatické ztvárnění. Součástí tohoto procesu je také určení, zda je daný člověk připraven vystoupit jako protagonista, zda téma představ vyvolá otázky, jež budou mít smysl i pro ostatní členy skupiny, a do jaké míry se daný člověk v tuto chvíli potřebuje zabývat naznačenými problémy.*“ (Moreno, 2005, s. 61)

Jiné možné způsoby otevření psychodramatu popisuje Kratochvíl (2001). Píše, že v Morenově klasickém pojetí začíná vlastní hra zpravidla otázkou ke skupině: „**Kdo má nějaký problém, který si chce přehrát?**“ Samozřejmě, pokud jde o psychodramatickou etudu, tak začátek přímo navozuje na konkrétní situaci. Zpravidla terapeut po vyslechnutí nějakého problému navrhne: „**A nechceš si to přehrát?**“ Pak je úvodní fází hovor o problémech a nastupuje akce. Z tohoto je patrné, že v této fázi **je na terapeutovi, aby rozhodl**. Jiný způsob je například **vyzvání**. Zatímco určení, či téma se spíše nabízí, bude asi bližší direktivnímu terapeutickému stylu, nedirektivní terapeut nechá na skupině, ať se přihlásí, kdo si chce něco přehrát.

Začátek samotného přehrávání může také podle Kratochvíla (2002) být různý. Někdy se: „začíná s přehráváním běžných scén z domova nebo z pracoviště, ve kterých se obvykle objeví dostatek námětů k dalšímu zpracování. Jindy může pacient dostat návrh od terapeuta, nebo požadavek dramatického vyjádření vyplýne přímo z průběhu sezení skupinové terapie.“ (Kratochvíl, 2002, s. 217)

3.2.3 PRÁCE SE SKUPINOU

Zerka Morenová do rozehrátí řadí ještě jiné než verbální techniky. Úkolem rozehrátí je podle Morenové (2005 In Zeig 2005) připravit skupinu na příchod protagonisty nebo, byl-li protagonista již vybrán, docílit většího **uvolnění členů skupiny** a dosáhnout větší **soudržnosti skupiny**. Rozehřívacích technik existuje podle Morenové celá řada. Některé se mohou zaměřovat na tělo, jako třeba různá cvičení, jiné mohou být propojeny s hudbou a tancem, další mohou kombinovat jednotlivé prvky a ještě jiné mohou mít podobu vzájemného představování jednotlivých členů skupiny. Režiséři často bezprostředně navrhuji nové rozehrívací techniky na základě aktuální situace.

Kratochvíl (1978) přidává ještě další úkol počáteční fáze. Rozehrátí má podnítit spontánnost a tvořivost a **uvolnit atmosféru**. Moreno (2005) také zdůrazňuje význam rozcvičení. „*Je to fáze společného sezení, kdy vedoucí zařadí do programu skupinové činnosti. Tyto metody poslouží při rozvíjení skupinové dynamiky a vazeb, při určování potenciálních protagonistů a témat. Rozcvičení rozvíjí skupinovou energii a bezprostřednost. Bez tohoto základního nezbytného procesu je obtížné překonat případný odpor skupiny a zahájit úspěšné psychodrama soustředěné na protagonistu. Před zahájením psychodramatu se potřebují rozcvičit nejen protagonisté, ale i ostatní členové skupiny se potřebují připravit na role pomocníků a na podporu protagonistů.*“ (Moreno, 2005, s. 106)

Blatner (2006) řadí rozehrátí mezi **léčivé procesy** samy o sobě. Podle jeho názoru by měly být společně zkoumány jako léčivé samy o sobě dynamika vzrušení, aktivace a rozehrátí. Podle Blatnera jde o mírně pozměněný stav vědomí, ve kterém již dochází k určitému druhu učení. Podle Morena (2005) je „*rozehrátí čili rozcvička nejdůležitější částí každého psychodramatu. Dodává skupině energii a pomáhá určit potenciální protagonisty a témata, která lze zkoumat v psychodramatickém ztvárnění.*“ (Moreno, 2005, s. 32)

S tímto tvrzením bych si dovolila nesouhlasit. Klasické psychodrama sestává ze tří částí, kde všechny jsou stejně důležité. Jedna bez druhé ztrácí na významu. Rozehrátí je první, tedy důležité, ale následné fáze nelze vynechat s tím, že jich není potřeba.

3.2.4 VYJASNĚNÍ POZIC A ROLÍ

Součástí úvodního rozehrání může být i rozhovor či monolog. Úskalí monologu popisuje Moreno (2005) „*Monolog je často odhalující, a proto je pochopitelné, že někteří protagonisté se nechtějí skupině svěřovat. Většina protagonistů to nakonec zvládne, zejména pracují-li s laskavým a chápajícím režisérem. Dokonce i za nejlepších možných podmínek je úvodní odhalení pro některé protagonisty obtížné a hrozné* – zejména ve chvíli, kdy ještě nejsou plně zapojeni do skupinové práce.“ (Moreno, 2005, s. 28-29)

Rozhovor se podle Morenové (2005 In Zeig 2005) odvíjí od příchodu protagonisty na pódium. Slouží ke **zjištění podstatných faktů**, pomáhá skupině důvěrně se **obeznámit s pacientovými potřebami a i s jeho duševním rozpoložením** a rovněž **připravuje protagonistu** na další činnost. Úkolem rozhovoru je také podle Morenové (2005) pomoci **specifikovat scénu, zejména místo, čas a zúčastněné osoby** na začátku děje. To také umožňuje pomocným egům zapojit se podle potřeby do představení. „*Mnohá psychodramata po úvodním rozehrání vedou protagonistu v jeho monologu podporovaném režisérem. Dialog umožní protagonistovi vyslovit další podrobnosti o jakýchkoli otázkách, které nastolil v úvodní fázi a kterými se skupina bude zabývat v průběhu sezení. Takové informace jsou důležité pro režiséra a pro ostatní členy skupiny, kteří mohou být později vyzváni, aby sehráli pomocné role.*“ (Moreno, 2005, s. 28). Široký (1968) dodává, že scénář psychodramatu je vskutku jen nástinem, „*psychodrama zdůrazňuje improvizaci, možnost sebevyjádření bez pout předepsané role.*“ (Široký, 1968, s. 85) Je sice důležité nastínit scénu, představit ji, ale samotná akce bude stejně improvizací všech herců. Moreno (1989) upozorňuje, že když už se protagonista zahřál, je pro herce relativně snadné jednat na základě svého každodenního života.

Z výše popsaného vyplývá, že rozehrání má mnoho funkcí, nemělo by být vynecháno. To, co ale posouvá psychodramatickou etudu k psychodramatu jako takovému, je uskutečnění ostatních částí. Existuje několik možných pohledů na rozehrání. Jednak je to hra, která napomáhá skupině se připravit na psychodrama, může to také být proces vybírání protagonisty pro samotnou akci, ale může to být už samotný rozhovor s protagonistou, kterým je popisována situace, jež se bude přehrávat.

Moreno (1989) popisuje psychodramatickou akci jako boj mezi režisérem a protagonistou: „*V první fázi psychodramatického procesu může jeho režisér narazit na odpor hlavního představitele. Nejčastěji je tento odpor ale velmi slabý nebo vůbec žádný. Jakmile protagonista porozumí tomu, k čemu vlastní představení je, začne spolupracovat. Boj mezi*

vedoucím a protagonistou je v psychodramatickém kontextu přesto velmi reálný. Až do určitého stupně se musí vzájemně ocenit jako dva bojovníci, kteří proti sobě stojí v ringu. Oba musí čerpat ze své spontánnosti a důvtipu.“ (Moreno, 1989, s. 49)

Když si „bojovníci“ své pozice vyjasní, nastupuje další fáze. Terapeut odchází do pozadí, protagonista získá pocit vítězství, nastupuje další fáze. Vyjasnění pozic by bylo možné chápat jako jakési nastavení podmínek, za kterých se psychodrama může odehrát. A to je, podle mého názoru, smyslem celého rozehrání – připravení na samotnou akci, v užším nebo širším smyslu.

3.3 AKCE

Další částí psychodramatického přehrávání je vlastní akce. Po úvodním představení scény je důležité **vybrat pomocné herce a rozdělit jejich role**. Pro pokračování procesu nejsou podle Kratochvíla (2002) pravidla přesně daná, vyplývá to z konkrétní situace. Pomocné terapeutů pro dramatické vyjádření situace pacientovi buď nabídneme, nebo si je ze členů skupiny sám vybere tak, aby odpovídali jeho představě. Do psychodramatických sezení lze také zapojit i reálné osoby z pacientova okolí a nechat je reprodukovat s protagonistou jejich skutečné konflikty.

Podle Kratochvíla (2001) „*ve skupinách, které jsou již obeznámeny s technikou, stačí protagonistu krátce vyzvat „přestavte si přesně situaci“, „zaranžujte scénu“.* Pak si protagonista vybírá z přítomných osoby, které by mohly představovat reálné osoby ze zvolené scény, a ve spolupráci s režisérem je seznámí s jejich rolemi. Poté **režisér ustupuje do pozadí a protagonista s pomocnými herci rozvine akci.**“ (Kratochvíl, 2001, s. 111). Průběh této akce je závislý na konkrétním problému. Během akce má terapeut možnost sáhnout po některých technikách psychodramatu tak, aby přivedl protagonistu k cíli. Důležitým, hlavním prvkem celé akce, je však protagonista sám.

Zerka Morenová (2005 In Zeig 2005) popisuje možnosti, které jsou protagonistovi k dispozici během vlastní psychodramatické hry: „*Následuje vystoupení zahrnující **hraní vlastní role**, výměnu rolí, dvojníka, monolog; návrat do minulosti nebo plánování budoucnosti, podle toho, co připadá režisérovi na základě spolupráce s pacientem nebo podle jeho návrhů vhodné.*“ (Morenová, 2005, s. 572). Některé tyto možnosti jsou užívány častěji než jiné. Označují se (např. Kratochvíl 2001; Valenta 2001) jako základní techniky. Mezi ně patří: monolog, dvojník a alter ego, výměna rolí, zrcadlo.

3. 3. 1 MONOLOG

Monolog je vyjádření skrytých myšlenek a pocitů protagonisty, které probíhají současně s vnějším jednáním. Jinou formou monologu je hlasité vyjadřování vnitřních myšlenek a citů, protagonista není v interakci, spíš si něco ujasňuje.

Monolog probíhá podle Kratochvíla (1978) jako vyjadřování „potichu stranou“ skrytých myšlenek a pocitů protagonisty, které probíhají v jeho mysli současně s jeho jednáním. Režisér vybídne protagonistu, aby vedle toho, co říká na scéně protihráči, vyjadřoval stranou do publika to, co si přitom myslí. Častěji se používá forma monologu, kdy protagonista hlasitě vyjadřuje myšlenky a pocity, ale není přitom bezprostředně v interakci, Něco si ujasňuje, verbalizuje, co mu táhne hlavou.

3. 3. 2 DVOJNÍK

Role dvojníka je podle Morena (2005) nesmírně důležitá, pokud je protagonista zmítán silnými a protichůdnými pocity. Kratochvíl (1978) popisuje, že na scénu je přivedena další osoba, která **se s protagonistou v určitém směru identifikuje**. Dvojník s protagonistou současně hraje, **kopíruje ho**. Dvojníkovým úkolem je podle Morena (2005) **působit jako protagonistovo rozšířené já**. Může nebo spíše měl by se nechat pohltit protagonistovými pocity a pomoci mu **v jiném vyjádření pocitů**. Dobrý dvojník by měl například vycítit, kdy se protagonista zdráhá otevřeně slovně vyjádřit silné pocity, které by však měl vyjádřit směrem k pomocníkovi, jenž hraje roli důležitého člověka v protagonistově životě.

Role dvojníka klade na dotyčného člena skupiny velké nároky, ale také může přinést velké zisky. *„Potřebuje-li protagonista vyjádřit agresivní a někdy obtížný pocit, může mu pomoci, pokud dvojník tuto potřebu intuitivně vycítí a vysloví ji místo protagonisty. V tu chvíli se toto zvolání může stát spouštěcím impulzem pro vlastní protagonistovo vyjádření. Tak lze otevřít stavidla potlačených emocí.“* (Moreno, 2005, s. 23). Jen je zapotřebí vzít v úvahu, že každý z „herců“ s sebou na jeviště vnáší sám sebe. Úspěšný dvojník musí dále podle Morena (2005) **potlačit vlastní identitu**, aby se mohl ztotožnit s protagonistou, a jeho úspěch závisí na tom, do jaké míry dokáže proniknout do protagonistova vnitřního světa. Je těžké předem odhadnout, jak dvojník zasáhne. Pokud terapeut cítí, že nastala vhodná situace, může do role dvojníka dosadit sám sebe a korigovat tak protagonistu z jiné než režiséřské pozice.

3.3.3 ALTER EGO

Podle Strossové (1984) se dvojník od alter ega liší v tom, že dvojník s protagonistou na scéně skutečně hraje (a hraje i něco jiného než protagonista), zatímco **alter ego stojí za jeho zády a kopíruje** jej v jeho pohybech a ve všech akcích. V obou technikách dotýčný **verbalizuje jeho vnitřní pocity**. Funkce alter ega zahrnuje tedy v sobě prvky funkce dvojníka (verbalizuje protagonistovi pocity) a zrcadla (kopíruje protagonistovi pohyby). Alter ego je podle Kratochvíla (1978) **personifikovaný vnitřní hlas**, může vyjadřovat některé složky jeho osobnosti a vede k ujasňování vnitřních motivů. *„Hraje-li protagonista, snaží se alter ego hlasitě vyjadřovat jeho vnitřní myšlenky, postranní a skryté, dělá za něj jeho „monolog po straně“ do publika. Na scénu se též může postavit několik pomocných herců v roli alter ego, kteří doplňují a udržují plynulý tok myšlenek protagonisty. Technika vede především k ujasňování vnitřních motivů, k hlubšímu pronikání do motivace. Hrají-li pomocná ega pacienti, mohou být hypotézy též promítnutím jejich vlastních problémů do problému protagonisty. Alter ego se ptá, podporuje, provokuje a vyhrocuje ambivalentní složky v protagonistově motivaci. Vedle ujasňování tak může představovat i určitou formu manipulace. Našeptávající zloduch, který přehání protagonistovy negativní postoje a emoce a přivádí je až k absurditě, může někdy být účinnější než mírné mravné svědomí.“* (Kratochvíl, 1978, s. 111).

Morenová (2005 In Zeig 2005) shrnuje pět funkcí alter ega:

1. ztvárnit roli, kterou protagonista určí
 2. alespoň z počátku představení se věrně přiblížit pohledu, který zastává protagonista
 3. prozkoumávat pravou povahu interakcí mezi protagonistou a pomocníkem zobrazovanou postavou
 4. interpretovat interakci a vztah, pokud je možné, vnést interpretaci do představení
 5. působit jako terapeutický průvodce a vést pacienta k uspokojivějším vztahům a interakcím
- Z textu Zerky Morenové vyplývá, že do role alter ega vstupují většinou terapeuti, zatímco Kratochvíl (1978) má zkušenost například i s pacienty v této úloze. S angažováním ostatních členů skupiny přichází také riziko vnášení jiných než protagonistových témat do psychodramatu.

Alter ego nabízí podle Strossové (1984) ojedinělý typ kontaktu. Tím, že vyjadřuje vnitřní hlas protagonisty, vstupuje přímo do něj. Alter ego nejenom **prohlubuje sebekognání**, ale také **vytváří spojovací most mezi ním a skupinou**: s pomocí alter ega se

pacient více otevírá skupině, prostřednictvím alter ega ho skupina lépe chápe a navazuje s ním kontakt na nové úrovni.

3. 3. 4 VÝMĚNA ROLÍ

K výměně rolí, jak popisuje Kratochvíl (1978), dochází buď **mezi oběma reálnými partnery**, hrají-li na scéně každý sám za sebe, anebo mezi **protagonistou a pomocným hercem**, který jeho reálného partnera zastupuje. Při výměně rolí si oba vyměňují místa a přijímají identitu druhého, mluví za něj. Výměna rolí nutí protagonistu, aby se **vcítil do způsobu myšlení druhého**, snažil se **porozumět jeho motivům**, a aby se **sám na sebe podíval jeho očima**.

Jedině v psychodramatu je podle Strossové (1984) nemocnému dána možnost vystoupit sám ze sebe a podívat se na sebe očima druhé osoby. V této situaci pak pacient dochází k jedinečným a pro něho někdy velmi překvapivým závěrům. Nemyslím si, že by psychodrama bylo až tak jedinečné v tom, že tuto možnost nabízí. Spíš Moreno popsal techniky, které třeba terapeuté užívali (nebo alespoň dnes užívají) a považují je za účinné. Domnívám se, že například k výměně rolí může dojít, aniž by dotyčný procházel celým procesem psychodramatu. A to je právě, podle mého názoru, dnešní pojetí psychodramatu. Klasické psychodrama jako zdroj možných technik.

J. J. Moreno (2005) poukazuje, že J. L. Moreno rozeznal sílu záměny rolí. Ukazuje se, že **pokud se dokážeme plně vcítil do skutečnosti jiného člověka a upřímně ji prožívat, začneme lépe chápat a oceňovat jeho hledisko**. Jedna z nejužitečnějších výměn rolí je podle Morenové (2005 In Zeig 2005) taková, ve které pacient **přebírá roli člověka, s nímž má konflikty**. Informace, které získáme z dialogu ve vyměněné roli, bývají daleko hodnotnější než výsledky diskusí s pacientem v jeho osobní roli, a to jak z hlediska množství, tak i kvality.

Moreno (1989, s. 49) „*Zatímco si s nimi role vyměňuje učí se od nich něco, co jemu život nenabízí. Když může být osobami ve svých představách, potom tito nad ním ztrácejí svou sílu a magické kouzlo a on sám si jejich sílu přivlastňuje. Jeho vlastní „sebevražda“ mu dává příležitost se najít a znovu organizovat, spojovat elementy, které skrz nepřátelské síly držel odděleně, integrovat se a zažít pocit síly, ulehčení a katarze.*“

3. 3. 5 ZRCADLO

Technika zvaná zrcadlo probíhá podle Kratochvíla (1978) tak, že pomocní herci hrají protagonistu, ten sedí v publiku, **má možnost si uvědomit** problematičnosti některých svých **reakcí a zamyslet se nad motivy svého jednání**. Zrcadlo je podle Morenové (2005 In Zeig 2005) technika, při níž se pacient ve své roli stává kolegou nebo pomocným egem. Modifikací zrcadla je prohození rolí s režisérem. Ten si vyměňuje svou roli s pacientem a obsazuje jej do pozice terapeuta.

Při této technice, jak říká Strossová (1984) pomocný herec (zpravidla člen terapeutického týmu) na scéně věrně předvádí pacienta se všemi jeho způsoby chování v určité situaci, zatímco pacient (sedící mezi diváky) má možnost pozorovat se jako v zrcadle. Opět tedy, podobně jako při výměně rolí, se **pacient dívá na sebe sama “zvenčí”**, může se přesněji hodnotit, uvědomit si nové věci. Daytonová (2003) říká, že psychodrama nabízí možnost protagonistovi sledovat se jako v zrcadle. Užitím metody zrcadla, kdy někdo vstoupí do přehrávání, umožňuje protagonistovi se vidět zvenčí, z bezpečné vzdálenosti vyvarující se retraumatizaci. S pacientem můžeme podle Morenové (2005 In Zeig 2005) rovněž hovořit jako s kolegou a ptát se ho, jakým směrem se při léčení pacienta ubíral.

3. 3. 6 DALŠÍ TECHNIKY

Kratochvíl (1978, s. 112)) popisuje ještě jiné techniky:

„Vysoká židle – židle protagonisty je vyvýšena, to vyvyšuje pocit moci k tomu, aby ve hře zvládl a přemohl své nepřátele nebo jiné osoby, které ho v běžném životě přemohou či převyšují

Prázdná židle – protagonista si představuje, že jeho antagonista sedí na prázdné židli proti němu, jedná s ním a mluví s ním jako by tam byl

Ideální druhý (ideální partner)– pomocný herec portrétuje protagonistovi jeho partnera či partnery takové, jaké by si je protagonista přál mít

Čarodějný obchod – pomáhá pacientovi pochopit, jaké jsou jeho skutečné cíle a přání v životě. Pacient se setkává s čarodějem, který mu nabízí vše, co by si v životě mohl přát, ale

žádá, aby zaplatil něčím jiným, co si také cení. To uvádí pacienta do vnitřního konfliktu a nese s sebou úvahy o jeho hierarchii hodnot.

Verse - sami s oblibou opakujeme a rozvíjíme hru v různých versích, kdy se protagonistovi ukazuje, jak by věci vypadaly, kdyby jednal jinak. Tím se rozšiřuje repertoár jeho chování.“

3. 4 SDÍLENÍ

Podle Kratochvíla (2001) „*Po ukončení vlastní psychodramatické hry následuje sdílení pocitů. Je podstatnou součástí každého psychodramatu a představuje **zapojení publika do dění: odreagování jejich pocitů a zpětnou vazbu pro protagonistu**. Členové se vyjadřují, jak hru prožívali, jaké emoce v nich vznikaly, co v nich výlevy vyvolávaly. Své pocity k protagonistovi mohou vyjádřit i neverbálně.*“ (Kratochvíl, 2001, s. 116). Široký (1968) popisuje sdílení jako část, kdy diváci a poté i pomocní herci mohou vyjádřit své pocity a postřehy, **aniž by však hodnotili**, čímž poskytují protagonistovi zpětnou vazbu. Nakonec terapeut podá svůj výklad.

Sdílení je podstatnou částí psychodramatu. Je to čas, kdy do psychodramatu **aktivně vstupuje publikum** a protagonista dostává zpětné vazby. Zatímco v individuálním psychodramatu je podle Badainese (1984) pouze jedna osoba ke sdílení s protagonistou, a tou je terapeut. Ve skupinovém procesu mohou sdílet všichni zúčastnění. Badaines vnímá takové sdílení na konci sezení jak dokončení setkání. Je to podpora protagonisty a polidšťuje také terapeuta.

V reakcích na psychodramatické přehrávání se podle Kratochvíla (2001) odrážejí jejich individuální postoje, zkušenosti a vlastní problémy, které se mohou stát předmětem dalších psychodramatických scén se změněnými protagonisty. Je důležité, aby **prostor pro zpětné vazby byl dostatečný**, aby protagonista mohl své psychodrama zakončit smysluplně. Podle Morena (2005) je však za všech okolností nesmírně důležité **ponechat konečné slovo improvizujícímu jedinci** a nepřijímat jako pravdivé žádné představy, pokud je on nepotvrdí. Uzavření může, jak píše Badaines (1984), zahrnovat kontrolu, zda protagonista potřebuje vystoupení z nějaké role, která se hrála. Je také časem na shrnutí vztahu terapeut - klient tady a teď. Rozhodující je to, aby terapeut poskytl **dostatek času** pro diskusi a nechal emoce se vrátit na snesitelnou úroveň.

Odložení role, vystoupení z ní a návrat na skupinu je závěrečnou fází vlastní psychodramatické hry. Podle Morena (2005) samotná skutečnost, že protagonista

psychodramatu stejně jako jeho pomocníci často po skončení sezení potřebují nějaký čas na to, aby ze své role mohli „vystoupit“, svědčí o tom, že se jich role zmocnila. Účastníci psychodramatu ze sebe musí shodit svou roli a znovu převzít svou každodenní identitu. „*Odhození role je důležité, aby protagonista ani pomocníci nepřenášeli prvky jiné identity do běžné skutečnosti.*“ (Moreno, 2005, s. 109) **Vystoupení z role** může, jak podotýká Badaines (1984) zahrnovat sdílení vnímání přehrávaných rolí a vyjádření nějaké zbytkové emoce. Stejný význam má prozkoumání nových vnímání nebo pohledů získaných během sezení, a jejich implikace na účastníkův život.

Caso, Finkelberg (1999) se věnují významu výchovného dramatu. Také oni vidí smysl v tom, aby herci na závěr opustili své role. Jedním z důvodů, proč vystoupení z role předvést je, aby publikum si uvědomilo, že to, co se na jevišti odehrálo, je odlišné od reálného života. Aby se role oddělily od jejich protagonistů. Druhým důvodem je pak to, že také herci se od svých rolí musí oprostit. Sdílení tedy není jen uzavřením, i když je to jeho podstatná část, ale také prostorem pro slovní vyjádření prožitého. Důležité je věnovat mu dostatek času, aby účastníci vše mohli zpracovat.

4. ÚČINNOST PSYCHODRAMATU

Poté, co jsem popsala psychodrama a nástroje, jimiž působí, bych se chtěla zabývat tím, jakým způsobem psychodrama působí. Nejprve popíši podmínky, za kterých psychodrama může působit, pak se pokusím zmapovat terapeutické možnosti, které psychodrama má a poté z nich vygenerovat účinné faktory. Na závěr se zmíním o limitech psychodramatu.

Kipper a Ritchie (2003) ve své studii poukazují na výzkumy, které prokazují účinnost psychodramatu. Přestože se považuje za obecně pravdivé, že psychodrama je metoda efektivní, většina výzkumů na toto téma byla založena na výzkumech s metodologicky slabým designem. Přesto je z klinické praxe patrné, že psychodrama má na terapii silný vliv. Kipperova a Ritchieho metaanalýza (2003) poukazuje na dva základní limity ověření účinku psychodramatu. Jednak je to samotná forma výzkumu – metaanalýza, kde se pracuje s daty, která sesbíral někdo jiný. Druhým limitem je pak to, že ve většině studií nebylo odlišeno, zda se výzkumníci zabývali psychodramatickým procesem jako takovým, nebo účinky jednotlivých psychodramatických technik.

I přes poukazované limity metaanalýzy považuji za přínosné, že byla provedena. Z jejích závěrů vyplývá, že psychodrama samo o sobě má nějaký efekt. A tento efekt je podle Kipperera a Ritchieho (2003) vyšší než je tomu u skupinové terapie obecně. Co to tedy je, co působí? Není přece možné konstatovat, že metoda prostě působí, aniž bychom pátrali po tom, kde se ten účinek bere.

4.1 PODMÍNKY PRO USKUTEČNĚNÍ PSYCHODRAMATU

Především je nutné dodržet atmosféru intimity a důvěry, aby se účastníci cítili **bezpečně**. Zatímco Moreno (2005) upozorňuje na zvláštní podmínky, kdy je **vyloučena jakákoliv cenzura či odsouzení**, a tak může člověk projevit své nejkrajnější sklony, jež by v běžných životních situacích překračovaly hranice přípustnosti. Důležitá je také podle Morena (2005) **autenticita** přehrávané situace. Začneme-li s představami daného člověka, které následně převedeme v činy, můžeme si být jistí, že pracujeme s jeho vlastním materiálem, který pro něj má skutečný a hluboký psychologický význam. Omezí se tak možnostmi slovního zkreslení, namísto toho můžeme aktivně pracovat s představami, vnést je do současného života nebo je převést také budoucnosti.

Psychodrama tedy využívá rozšířené spektrum prožitků. Rizika psychodramatu spočívají právě v tom, že proces je zrychlený, prožívání umocněno a méně kontrolováno. Moreno (2005) upozorňuje, že **protagonista se před skupinou obnažil**. Toto dávání sebe je třeba podle ní odměnit **přívětivostí, nikoli chladnou analýzou, kritikou nebo útokem**. Úkolem terapeuta je **pohlídat a v nutných případech usměrnit zpětné vazby** ostatních účastníků psychodramatického sezení. Bez ohledu na to, jak šokující mohlo odhalení být, je třeba **zdůraznit, že se pacient opět stane součástí skupiny**. Role terapeuta je tedy velmi významná. Tato metoda klade velké nároky na jeho osobu.

Podle Morenové (2005) „*pacienti oceňují psychodrama zejména proto, že mobilizuje, respektuje a využívá jejich energii k jejich vlastnímu prospěchu. K tomu dochází v prostředí, v němž za své chyby, vyskytnou-li se nějaké, nejsou trestáni – takové omyly mohou v případě potřeby napravit – a v němž si mohou otestovat možný dopad jednání.*“ (Morenová, 2005, s. 573) Bezpečné prostředí je zásadní podmínkou, bez nich by psychodrama nemělo probíhat, a pokud se tak stane, obranné mechanismy účastníků by neměly dovolit jeho plné rozvinutí.

Co se týká uspořádání psychodramatického sezení, Moreno původně dbal na **jasné ohraničení prostoru**, kde se psychodrama odehrává od prostoru běžně využívaného. Jiný prostor nabízí jiné možnosti. O léčebných možnostech dramatu se zmiňuje také divadelní a filmový režisér Peter Brook (1972). Píše, že není pochyb, že divadlo může být velmi zvláštním místem. Je jako zvětšující, ale i zmenšující skříčko. Svět dramatu je malý, a tak může snadno být krásný. Je odlišný od každodenního života, takže může být snadno oddělen od žití. Prostor jeviště tedy může být tím, co si protagonista žádá.

Kratochvíl toto vysvětluje: „*V morenovském psychodramatu se klade důraz na to, aby prostor, v němž se sedí, a prostor, v němž se hraje, byly od sebe řádně odděleny, protože psychodramatická scéna je zvláštní oblast, která stojí mezi realitou a fikcí.*“ (Kratochvíl, 2001, s. 110). V dnešní podobě, jakou se psychodrama většinou užívá, ohraničení prostoru není tak zcela jasné. Dodržovat by se ale mělo alespoň jednoduché ohraničení prostoru, byť jen slovy, že toto místo se stává jevištěm, kde se psychodrama může odehrát. Je to důležité proto, aby z tohoto prostoru bylo možné také vystoupit.

4. 2 TERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI PSYCHODRAMATU

Hickson (2000) popisuje široké spektrum lidí, u kterých lze psychodrama použít. Podle něj lze psychodrama uplatnit v jakýchkoli klinických i sociálních podmínkách, protože je vhodné pro různé věkové skupiny i pro koedukované skupiny. Účastníci psychodramatu mohou být z řad pacientů psychiatrických oddělení či léčeben, ale i ambulantní pacienti klinických psychologů či terapeutů. Milosevic (2000) potvrzuje, že je možné provozovat psychodrama na různých místech: v nemocnici, ve vězení, na ulici, dokonce i na bitevním poli.

Podle Kratochvíla (1978) jsou psychodramatické techniky ideálním prostředkem tam, kde potřebujeme **podpořit náhled jedince na vlastní podíl při vyvolávání určité nežádoucí či konfliktní situace**. Terapeuti volí metodu psychodramatu z mnoha různých důvodů. Pokusila jsem se je rozdělit do tří kategorií. Jednak je to vyzkoušení si možných způsobů chování, za druhé pak práce s vnitřními zdroji a za třetí rozšíření možností vyjádření se.

4. 2. 1 NÁCVIK ALTERNATIVNÍHO CHOVÁNÍ

Psychodrama je dramatickou improvizací klientových zážitků, postojů a přání. Je zaměřeno na přehrávání osobních problémů klienta. Jeho úkolem je pomoci pochopit vlastní reakce, a tím usměrnit emoce. Tato psychoterapeutická metoda podle Kratochvíla (2001) nabízí široké možnosti **zkoušení a nacvičování nového chování**. Na scéně si může pacient zkusit jiné možnosti řešení své situace. Například si může vyzkoušet své chování po návratu z léčebny domů. Může si **nacvičit způsoby sebeprosazení** v situaci, kde dříve nevhodně ustupoval nebo jistě vystupování tam, kde trpěl rozpaky a trémou, ale i vhodnou taktiku v situacích, kde něco pokazil svou prudkostí. Psychodrama nabízí účastníkům možnost si situaci vyzkoušet, a tím se připravit na přehrávanou situaci v reálném životě.

Základní nabídkou, kterou psychodrama poskytuje, může být to, že je spojena s realitou, ale přitom nabízí nové místo k uskutečnění. Navíc herci mohou přijímat nové role. Tím se množí alternativy na různá řešení. Díky psychodramatu si tedy protagonista může vyzkoušet více způsobů jednání, následně si pak může i vybrat, které je pro nacvičovanou situaci nejvhodnější. Kratochvíl (1999) uvádí, že v psychodramatu přehrávají pacienti pohybem i slovy problematické scény ze svého života, od kterých se tak mohou **odreagovat a přijmout alternativní verze chování**, jimiž by mohli problémy účinněji zvládnout. Kratochvíl (1999) klade důraz spíše na možnost **přehrát si své problémy tak, jak se ve skutečnosti odehrály nebo jak je dotýčný vnímal**. V psychodramatu je ale možné vstupovat do rolí jiných lidí z protagonistova života. Při psychodramatickém ztvárnění smí podle Morena (2005) protagonista svobodně a bez pocitu provinění **zahrát různé typy chování**. Odpovědnost může být připsána postavě, kterou protagonista ztvárňuje. V psychodramatu může protagonista ztvárnit roli lidí, vůči nimž ve svém životě chová nejhlubší nenávist nebo strach, a kteří jsou pro něj za obvyklých okolností nedosažitelní. Nemusí tedy nutně hrát sám sebe. Jestliže protagonista při záměně rolí přebírá role obávaných či nenáviděných osob, může zveličovat jejich nejhorší vlastnosti. Psychodrama umožní protagonistovi **stát se tím, jehož se nejvíce obává nebo jímž nejvíce pohrdá**. Znázorněním nejhoršího chování nenáviděné osoby může za určitých okolností protagonista dosáhnout osvobozujícího uvolnění.

Jistě se může stát, a předpokládám, že se to stává často, že dojde ke zkreslení chování ztvárňované osoby. Domnívám se ale, že nezáleží na tom, jak se ve skutečnosti tato osoba chová, ale jak ji protagonista vnímá.

Podle Blatnera (2006) terapie vyžaduje svobodu. Té se člověku může dostat v důsledku vyzkoušení si situace v kontextu přehrávání. Hra nejen osvobozuje spontánnost, ale také zve ke **zkoumání překvapujících a zdánlivě extrémních alternativ**, kdy některé z nich by mohly obsahovat zárodky počínajícího rozbíjení pohledu. Tím, že účastník psychodramatu dostává svobodu vyjádření, nabízí se mu široké pole, jak psychodramatické ztvárnění pojmout i jak je využít.

4. 2. 2 VNITŘNÍ ZDROJE

Psychodrama pracuje s **autentičností** příběhu. Protagonista zapojuje hodně ze svého nitra. Zdroje, ze kterých může protagonista čerpat sílu k léčebnému procesu, a které objevuje sám v sobě, jsem nazvala vnitřní zdroje. Základní cíl psychodramatu Moreno (2005) vidí v možnosti **rozvít spontánnost a tvořivost**. Tyto vlastnosti bývají často potlačeny u lidí trpících významnými emočními problémy, kteří mají sklon uzavřít se do sebe. Manželka Jacoba Morena, Zerka Morenová (2005 In Zeig, 2005) píše, že Moreno chtěl, aby se **problém proměnil v činnost**. Často se objevovali nesrovnalosti mezi verbální výpovědí o potížích a skutečným jednáním. A právě tyto nesrovnalosti se Moreno snažil minimalizovat. Strossová (1984) říká, že terapeut i diváci v psychodramatu **poznávají** protagonistu mnohem **lépe** než při pouhé diskusi a **protagonista také lépe poznává sám sebe**. Tím, jak lépe poznává sám sebe, objevuje v sobě zdroje k řešení svých problémů.

A tak Moreno (2005) dále poukazuje na to, že psychodrama může člověku pomoci **nalézt přístup k vnitřním zdrojům** a pomáhá k jejich co nejlepšímu využití. Podle Daytonové (2002) mají lidé v psychodramatu například příležitost mluvit s někým, komu mají co říci. Toto umožňuje přímo ovlivnit terapeutický proces, a věří také, že také vytváří více příležitostí k léčbě. Daytonová cituje Morena, že si tělo pamatuje, co mysl zapomněla, a toho chtějí využít v terapii. **Paměť těla** má možnost napovědět, co se stalo. Také tato paměť těla může být vnitřním zdrojem protagonisty.

Hickson (2000) možnosti psychodramatu využít vnitřní zdroje ještě rozšiřuje: „*Divadlo dokáže velmi dobře oslovit jedince se zvláštními potřebami, ať už se jedná o lidi s duševními, tělesnými nebo sociálními problémy. Zkušenosti s dramatem umožňují budování sebedůvěry a rozvíjení komunikačních dovedností, k nimž patří i schopnost společenského kontaktu s druhými. Kromě toho divadlo stimuluje lidskou představivost a pomáhá lidem převzít aktivní úlohu v plánování vlastního života. To je obzvláště důležité*

pro jedince se zvláštními potřebami, aby získali vnitřní jistotu a pevnost a dokázali se spolehnout na svůj úsudek.“ (Hickson, 2000, s. 22)

Prostřednictvím role v psychodramatu může protagonista, jak tvrdí Moreno (2005) **získat nadhled** nad každodenními problémy a do jisté míry se zbavit nepříjemně pociťovaného tlaku. Ztvárnění psychodramatické role může být prvním krokem při **osvobození od problému**. Také získání nadhledu je zdrojem, který čerpá z protagonisty samotného.

Lidé s problémy se o psychodrama zajímají podle Morenové (2005, In Zeig 2005) také proto, že si ujasňují, co všechno se o sobě dozvídají. **Zjišťují o sobě** více, než kolik toho doposud věděli. I terapeut se o nich dozvídá více, a to zejména zpočátku terapie, než by se o nich mohl dozvědět ze slovního představování. Psychodrama tedy může, jak vyplývá z výše zmíněného, nabídnout nový pohled na starou situaci. Může ale také ukázat alternativy nových, budoucích situací. Pracuje s rozvojem vnitřních zdrojů člověka, zapojuje jeho vlastní sílu k řešení problému.

4. 2. 3 ZPŮSOBY SEBEVYJÁDŘENÍ

Na rozdíl od jiných skupinových terapií, kde se s problémy pracuje pouze verbálně, psychodrama přináší možnost **názorného způsobu vyjádření**. Protagonista musí jednat. Tyto způsoby vyjádření nejsou však vhodné pro každého. Čížkovská (2005) konstatuje, že **improvizace vyžaduje spontaneitu**. A to je podle ní pro mnohé skupiny i jednotlivce obtížné, pokud nejsou na tento způsob projevu zvyklí. Tato možnost se tak zároveň stává i limitem, protože proces, který psychodrama nastartuje, je nutné dobře zvládnout a hlavně ukončit, aby bylo dodrženo základní pravidlo neublížit.

Výhodu psychodramatického ztvárnění oproti verbálnímu popisuje Moreno (2005). „*Jestliže chce člen skupiny, která pracuje jen verbálně, vyjádřit něco obtížného, musí nejprve hovořit, aniž by měl přímý důkaz o podpoře skupiny, a potom musí čekat na slovně vyjádřené schválení a přijetí.*“ (Moreno, 2005, s. 29) Oproti tomu je psychodrama rychlejší metodou, a také zřetelnější. Namísto verbálního popisu se členům skupiny dostává navíc jeho názorné předvedení. Samotné jednání znamená podle Strossové (1984) mnohem **více než vyprávění**, je mnohem **bezprostřednější** a daleko spíše při něm vystoupí na povrch skutečnosti, které při pouhém hovoru zůstávají skryty. Jistěže také protagonista musí verbálně popsat, co a jak mají pomocní herci hrát, ale během samotného psychodramatického ztvárnění **dochází** k akci, jež je názornější než popis dané situace. Moreno (1989) si nutnost verbálního projevu

uvědomuje a popisuje proces přeměny tak, že **verbální rovina bude transformována a v rovině akce uskutečněna**.

Ovšem tato situace s herci, kteří nevzešli z reálného života, ale ze skupiny, nemusí odpovídat reálné situaci. To potvrzuje také Blatner (2006). Píše, že zařazení celého já, v plné akci, v pohybu, tím, že se mluví přímo k někomu ve vzájemném dramatickém působení, je daleko **přesvědčivější** než pokud se o problému jen mluví. Ve starší publikaci Kratochvíl (1978) také připomíná, že „*musí-li se dění přehrát v interakci, je těžší z něj něco zatajit nebo zkreslit, než když se o něm jen referuje*.“ (Kratochvíl, 1978, s. 86).

Moreno (2005) podotýká, že každý člověk má oblíbený a pro sebe nejpřirozenější způsob vyjádření – ať už je to vyjádření slovní, hudební, výtvarné či pohybové. Nejtypičtější však bývá kombinace uvedených prvků. Psychodrama tak umožňuje jakoukoli kombinaci uvedených vyjadřovacích forem. Lze očekávat, že lidé upřednostňující verbální vyjádření, nebudou tak nakloněni psychodramatu jako například ti, kterým je vyjádření se pohybem a v akci blízké.

Badaines (1984) shrnul možné aplikace psychodramatu. Píše, že výběr životních situací se rozšiřuje, zkoumáme-li jednotlivé alternativy. Spontánnost **odstraňuje zábrany a podporuje tvořivé reakce**. Identifikaci s ostatními účastníky psychodramatu se **pěstuje schopnost empatie**. Lidé pracují přímo s dotyky, myšlenkami a vlastní imaginací. Rozvojem pružnosti se **zdokonaluje zvládání různých životních rolí**. Z toho vyplývá, že dělení, které jsem pro přehlednost práce zvolila, je čistě teoretické. Všechny zmíněné roviny se prolínají.

4.3 ÚČINNÉ FAKTORY

Tato kapitola vychází z terapeutických možností psychodramatu, je shrnutím faktorů, které by mohly působit ve prospěch účastníka psychodramatu. Morenová (2005 In Zeig, 2005) popisuje ozdravný proces psychodramatu takto: „*Díky dramatické povaze hry jsme schopni vstoupit do subjektivní, byť třeba i psychotické skutečnosti protagonisty*.“ (Morenová, 2005, s. 568 In Zeig, 2005) Morenová také vidí v psychodramatickém ztvárnění za pomoci ostatních členů skupiny nabídku **dokončit své dílo, získat od něj odstup a nakonec se od něj oprostit**. V podstatě je možné rozdělit⁵ prostředky, jimiž psychodrama terapeuticky působí, podle toho, jestli jsou výhradně spojené s psychodramatem nebo s psychoterapií obecně na specifické a nespecifické.

⁵ Použila jsem základní rozdělení Ireny Strossové (1984), ale kategorie jsem pro účely diplomové práce změnila

SPONTANEITA

Podle Morena (1989) je základním záměrem psychodramatu umožnit já **vystoupit z navyklých rolí**, které je spoutávají, a znovuobjevit spontaneitu. Psychodrama podněcuje a usnadňuje změnu těchto rolí. Jeden z Morenových originálních pohledů byl (Moreno, 1989), že kreativita je nejvíce vyvolávána při **aktivní improvizaci**, více než v plánované kalkulaci. Užíval termín „spontaneita“, aby ukázal na **stav otevření se tvůrčí možnosti**. Moreno (1989) popisuje spontaneitu jako odstranění zábran, užití tvořivého myšlení při reagování na novou situaci nebo při novém způsobu reakce na starou situaci. Pro Morena (podle Blatnera, 2006) spontaneita znamenala daleko víc než pouhá impulsivnost.

V psychodramatu se uvolňuje a rozvíjí spontaneita, spontánní jednání, což je samo o sobě terapeuticky významné, jak podotýká Strossová (1984). Blatner (2006) přisvědčuje, že objevení spontaneity a akce přivedlo Morena k novému pohledu na to, jak se lidé nejen učí, ale také léčí. Obnovení **spontaneity** je podle Daytonové (2003) jádrem psychodramatu. Trauma je doprovázeno *znecitlivěním nebo emočním stažením*. Klienti s rozvojem spontaneity začnou prožívat části sebe, které zavřeli nebo schovali mimo vědomí.

Spontaneita je v podstatě základní prvek, který měl psychodrama odlišit od jiných terapeutických směrů. Zajímá mě ale, jak samotná spontaneita pomáhá účastníkům psychodramatu. Nepochybují o tom, že během samotného přehrávání lidé jednají spontánně, pokud jsou dodrženy podmínky pro uskutečnění psychodramatu, ale spíše mě zajímá, co se se spontánním jednáním děje dál. Přetrvává? Nebo se ztratí společně s jevištěm a diváky? Na to jsem v literatuře odpověď nenašla.

Zajímalo mě také to, co to ta spontaneita vlastně je. Zerka Morenová (2005, In Zeig, 2005) píše o Morenově touze objevovat v nemocných ztracené dětské oči. Blatner (2006) to potvrzuje: „*Hra přináší **vitalitu a čerstvost dětské psychiky**, která také přidává energii k učení nebo hojivého procesu.*“ (Blatner, 2006, s. 2). Rozvoj spontánnosti měl podle Morenové (2005 In Zeig, 2005) odstranit zkreslení způsobené jednostranným a subjektivním vnímáním sebe i druhých.

V tomto účinném faktoru vnímám největší sílu psychodramatu. Když už mluvení nepomůže, je zapotřebí zvolit jiný způsob, jak docílit náhledu na danou situaci. Překonání vlastního vnímání lze, podle mého názoru, za pomoci psychodramatu. Připomíná mi to návrat k dětským očím. Ale nemusí to být jen návrat, člověk může tímto způsobem vidět také úplně

poprvé. Důležité mi v tomto okamžiku přijde zmínit, že psychodrama a s ním i spontaneita a její rozvoj, je možností. Není všelékem na každou bolest.

SPECIFICKÁ FORMA KONTAKTU

Člověk, jehož kontakt s okolím je nějakým způsobem malformován, navazuje v psychodramatu podle Strossové (1984) mnohem hodnotnější **kontakt především s pomocným hercem**, s nímž je na scéně, ale také **s diváky**, kteří spoluprožívají vše, co se děje na jevišti, daleko více než to, o čem se pouze mluví ve skupinové diskusi. Hodně specifickou formou kontaktu jsou všechny techniky psychodramatu, zmíněné v kapitole o struktuře. Tyto techniky jsou postavené na **změně způsobu kontaktu** a komunikace v rámci jeviště i mimo něj. Moreno (1989) popisuje princip této změny: *„Protagonista si připadá jako chycený ve svém skoro reálném světě. Vidí sám sebe, jak jedná, slyší sám sebe, jak mluví, ale jeho chování a myšlení i jeho pocity nepřichází od něho, přichází od jiné osoby.“* (Moreno, 1989, s. 51). Protagonista je tedy nejen v kontaktu s ostatními členy skupiny, a to ve velice vzácném kontaktu v bezpečném prostředí, ale také ve specifickém kontaktu sám se sebou prostřednictvím ostatních.

Dalším zvláštním druhem kontaktu, specifickým pro psychodrama, je vztah k terapeutovi. Tento vztah, pokud se vytvoří, je nazýván **„téle“** (Moreno, 1989). Jedná se o vhled a vcítění se jednoho do druhého. Část protagonistova „já“ se vciťuje do terapeuta, objevuje ho jako člověka. V nejlepším případě k němu pojme úctu. Tato úcta není přenosem, je reálným vztahem k terapeutově osobnosti. Tomu, o jaký zvláštní druh kontaktu v jednotlivých technikách psychodramatu jde, se věnuji v kapitole 3.3.

ACTING-OUT

Je takový projev člověka, kdy dochází k nápadné **exteriorizaci jeho vnitřních pocitů** se spontánním vybočením z mezí hry. Například člověk se rozčílí tak, až hrozí násilím. Jde o „vypadnutí ze hry“, dané pacientovými vnitřními prožitky. Moreno (1989) rozlišuje iracionální acting-out v životě samém, který může být nebezpečný pro pacienta i pro jeho okolí, a terapeutický acting-out v průběhu psychodramatu, který **umožňuje terapeutovi lépe poznat pacienta**, a také dovoluje pacientovi **si uvědomit svá slabá místa** a být na podobné situace v životě **lépe připraven**.

Toto je ze všech specifických faktorů psychodramatu dle mého názoru ten nejvíce nebezpečný. Na scénu vstupují emoce, které člověk nemusí zvládnout. Je zapotřebí citlivého

zásahu terapeuta. Strossová (1984) zdůrazňuje, jak významný může terapeutický acting-out být: „*Je pochopitelné, že **náležitě zpracovaný acting-out v průběhu léčby může zabránit acting-outu v životě.***“ Přestože acting-out se zmiňuje jako specifická technika psychodramatu, domnívám se, že jí není. Podobný proces popisuje také Freud (podle Richarz, Romisch, 2002). Acting-out je aktualizací minulé zkušenosti v současnosti. Acting-out tak nahradil vzpomínání. Z Morenova pohledu ale vyplývá, že acting-out může být nejen vzpomínáním na emočně silný zážitek, ale také objevením nových emocí. V tom je Morenova teorie jiná.

4. 3. 2 PROSTŘEDKY V PSYCHODRAMATU NESPECIFICKÉ

KATARZE

Katarze je účinným faktorem také v jiných metodách, ale v psychodramatu se uplatňuje velmi výrazně. Hickson konstatuje, že: „*Prostřednictvím psychodramatu může dojít k hlubším změnám, které mohou mít na účastníky účinek katarze.*“ (Hickson, 2000, s. 161)

Emoční prožitky jsou v psychodramatické akci mnohem větší než při pouhém hovoru a **odreagování tu bývá snadnější a dokonalejší** než při prostém slovním vyličení traumatizující situace. Také tu daleko častěji dochází k výrazné katarzi – od afektivního vyhocení přes zlom až k pocitu velké úlevy a úplného “očistění”. **Katarze**, jak píše Strossová (1984) **pak umožňuje nový pohled na problémy, přehodnocení situace a změnu postojů.**

Moreno podle Blatnera (2006) zjistil, že psychodrama má silný potenciál přivodit katarzi a to je právě to, co je považováno za léčebné.

Katarze tedy není výlučně spojena jen s psychodramatem, jde spíše o sílu psychodramatu, že dokáže poměrně snadno s rychle katarzi přivodit. Moreno (1989) zmiňuje také jiný druh katarze. Nový pocit **skupinové katarze**. „*Dal lásku a nyní si bere lásku zpět. Zprvu byla jeho duše vytvářena skrz skupinu, prostřednictvím psychodramatu se ke skupině vrací zpátky a nyní sdílí jednotlivý diváci zkušenosti s ním, stejně tak jako on ty své s nimi.*“ (Moreno, 1989, s. 50). A tak se zážitek katarze může dostavit nejen u protagonisty, ale také například u diváků.

UČENÍ

Učení je to opět prvek, který není pro psychodrama specifický, ale žádná jiná metoda neposkytuje podle Strossové (1984) tak široké možnosti zkoušení a nácviku nového chování v nejrůznějších situacích jako právě psychodrama. Já osobně se domnívám, že jsou i jiné metody, které vedou ke zkoušení a nácviku nového chování. Jednoznačně například behaviorální terapie jsou na učení či přeučení založeny. Jak píše Moreno (1989), psychodrama nabízí protagonistovi extenzivní zkušenost reality. Protagonista může vyzkoušet, jak by daná situace probíhala v reálu. Může tedy dojít k nějaké formě nácviku chování.

Kratochvíl (2005) zdůrazňuje, že „*psychodrama vede k vytvoření modelu skutečnosti, ve kterém se může významně uplatnit abreaktivní prvek, a podstatně rozšiřuje chápání vlastních reakcí, umožňuje nový pohled do osobní situace a intenzivní emoční korekci jak u protagonisty, tak nezřídka i u zúčastněného publika. Může se použít k účinnému nacvičování nových vhodných interpersonálních reakcí.*“ (Kratochvíl, 2002, s. 221) Z toho vyplývá, že metoda je užitečná jak pro protagonistu, tak pro jeho pomocníky, ale často i pro ostatní zúčastněné. Proto také bývá nejčastěji aplikována na skupinových sezeních.

ZPĚTNÉ VAZBY

Zpětné vazby, jak píše Corey (2006), přicházejí, když se členové skupiny a její vedoucí dělí o svá osobní stanoviska týkající se chování dotyčného člena skupiny, jemuž jsou zpětné vazby poskytovány. Rozbor psychodramatické akce s dobře dávkovanými interpretacemi lze považovat za doplňující účinný faktor. V tomto směru se však názory psychodramatiků podle Strossové (1984) různí. Yalom (1999) zmiňuje, že zpětné vazby jsou důležitým prvkem pro terapeutický efekt. Protože v psychodramatu je vyčleněn speciální prostor ve fázi sdílení, kdy je čas také na zpětné vazby, může být terapeutický efekt posílen. Toth, Erwin (1998) konkretizují účinek zpětných vazeb. Z jejich empirického výzkumu vyplývá, že zpětné vazby nabízí členům skupiny informace, které mohou **vést ke vhledu nebo ke změně**.

Zároveň ale autoři studie o zpětných vazbách varují, že účinek není samozřejmý, protože ne všichni umí se zpětnými vazbami pracovat: „*Skupiny, které začínají, se zpětné vazby obtížně učí. Členové skupiny i její vedoucí se učí, jak zpětné vazby dávat, přijímat i podporovat.*“ (Toth, Erwin, 1998, s. 2) Toth a Erwin (1998) také zjistili, že je možné se naučit nabízet i přijímat zpětné vazby. Marcus (2006) poukazuje na to, že není samozřejmé, aby členové skupiny byli ochotni **poskytnout a přijmout** zpětné vazby. Důležité je brát

zřetel na to, z jakého úhlu zpětné vazby chápeme. Marcus (2006) klade důraz na toho, kdo zpětné vazby přijímá. I v případě, že zpětnou vazbu dává terapeut, stejně jako když ji dává jiný člen skupiny, je důležité vyslechnout stanovisko toho, kdo ji přijímá. Zpětná vazba není pravdivou jen proto, že je vyřčena. Její pravdivost by měl zvážit ten, koho se týká.

4. 4 LIMITY PSYCHODRAMATU

Milosevic (2000) poukazuje na to, že psychodrama je možné provádět na různých místech. Jak ukazuje výzkum, kdy psychodrama se odehrávalo na bitevním poli, neexistuje zásadní omezení psychodramatu místem. Možnosti užití psychodramatu jsou široké, ale neomezené. Tuto techniku lze aplikovat ve skupinové psychoterapii, ale i v individuální. V této práci se zabývám pouze užitím psychodramatu ve skupinové psychoterapii.

Metoda se používá při pomoci v mnoha různorodých potížích od rodinných problémů, přes poruchy chování, ale například také při tvoření či změně pracovních týmů. Psychodrama ale **není použitelné pro osoby se střední až hlubokou mentální retardací**. Tato metoda je například vhodná pro lidi, kteří se cítí bezmocně. Dostávají možnost hrát si na někoho, kdo nejsou, cítit se mocnými. Ale **musejí překonat** svou vlastní bezmoc alespoň na dobu, kdy psychodrama probíhá. Psychodrama je tedy založeno na aktivitě zúčastněných, není vhodné pro pasivní jedince, kteří nemají chuť k aktivitě. Psychodrama bylo podle Blatnera (1988) velmi obecně definováno jako metoda, s jejíž pomocí mohou jedinci zkoumat psychologické dimenze svých problémů přehráváním konfliktních situací. Vlastní psychodramatická hra podle Kratochvíla (2001) míří k významnému problému skupiny nebo jejího člena. Důležitou podmínkou pro úspěch metody psychodramatu je **ochota aktérů**. Pokud chybí, psychodrama se samozřejmě nemůže uskutečnit.

Moreno (2005) doplňuje, že pokud má být psychodramatický prožitek plně účinný, musí se protagonista **osvobodit od své obvyklé identity** a od bezprostředního okolí. „*Terapeutické možnosti této metody jsou limitovány tím, že protagonista si uvědomuje vlastní já a nedokáže plně převzít novou roli. Rozpor mezi běžnou skutečností a skutečností psychodramatu může být někdy kontraproduktivní.*“ (Moreno, 2005, s. 108) Většina protagonistů se však se svou rolí dokáže plně ztotožnit. Oddělení od vlastního obvyklého já a od běžné skutečnosti, přestože je pouze dočasné, může mít podle Morena (2005) samo o sobě terapeutickou hodnotu.

Například „*patří-li do scény tělesný kontakt, je třeba ho skutečně použít, protože tvoří mocnou složku projevování i podněcování emocí. Hranice projevů jsou, jako všude v terapii, dány zásadou nedopustit skutečné poškození pacienta.*“ (Kratochvíl, 2001, s. 111)

To, co podle mne nejvíce limituje užití psychodramatu, jsou účastníci sami. Pokud nejsou ochotni si psychodrama vyzkoušet, nepomůže jim, ani kdyby je terapeut přinutil (a to se většinou stejně nestává). A pokud jsou lidé psychodramatu nakloněni, musejí jej být také schopni prožít. Dokáží si představit, že ne každý je schopen plně převzít roli na jevišti.

III. EMPIRICKÁ ČÁST

1. CÍL VÝZKUMU

V předkládaném výzkumu se zaměřuji na užití psychodramatu ve skupinové psychoterapii. Předpokládám, že poznatky získané výzkumem, by mohly přispět k porozumění tomu, co se děje během psychodramatického ztvárnění problémové situace, a to jak z pohledu terapeutů, tak účastníků psychodramatického sezení. Zajímalo mne, jak na jejich skupinách psychodrama probíhá, jak působí na zúčastněné, ptala jsem se i na konkrétní problémy řešené metodou psychodramatu.

Výzkum si kladl za cíl popsat metodu psychodramatu v rámci skupinové psychoterapie. Zejména pak situace, za kterých je vhodné psychodrama použít, terapeutické možnosti, které psychodrama nabízí a s jakými účinnými faktory tato metoda pracuje.

Základní otázka, na kterou jsem hledala odpověď, zněla:

Jak působí psychodrama v rámci skupinové psychoterapie?

Dílní výzkumné otázky:

Kdy je psychodrama vhodné použít?

Jaké jsou terapeutické možnosti psychodramatu?

Jaké jsou specifické prostředky psychodramatu?

2. VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumu se zúčastnilo pět terapeutů a pět účastníků psychodramatu. Výběr probíhal metodou sněhové koule (Disman, 1998), protože neexistuje organizace sdružující terapeuty používající ve své práci psychodrama, a tudíž není možné vytvořit seznam pro provedení jiného druhu výběru. Oslovila jsem nejdříve terapeuty, které jsem znala, a o kterých jsem věděla, že používají psychodrama v práci se skupinami. Od nich jsem dostala kontakt na další terapeuty. Z oslovených terapeutů bylo nakonec pět ochotno se mnou hovořit. Někteří oslovení terapeuti hned přiznali, že psychodrama ve své práci používají, ale nemají teoretické znalosti o této metodě, proto se výzkumu nechtějí účastnit. Přestože tyto znalosti nebyly

podmínkou účasti ve výzkumu, k rozhovoru souhlas nedali. Někteří terapeuti se nezúčastnili z důvodu pracovní vytiženosti.

Od terapeutů jsem dostala typy na klienty, kteří prošli jejich prací se skupinou a setkali se s psychodramatem. Také jsem oslovila lidi, o kterých jsem věděla, že mají zkušenost s psychodramatem. K rozhovoru jich bylo ochotných také pět, ale jeden z nich nedal souhlas se zveřejněním v této práci. Došlo tím bohužel k významné redukci informací. Získat účastníky psychodramatu k rozhovoru bylo těžší. Jednak jsem nebyla prvotně já tím, kdo je oslovil, ale ptal se jich nejdříve terapeut. Druhou komplikací bylo, že témata, která se na skupinách probírají, jsou velmi citlivá, účastníci se k nim vracet nechtěli. Do výzkumného souboru jsem tedy zařadila jen čtyři účastníky psychodramatu. Překvapilo mne, že účastnit se výzkumu nebyli ochotni studenti, kteří prošli sebezkušenostním výcvikem zabývajícím se dramaterapií a psychodramatem, přestože jejich vedoucí jim mou prosbu opakovaně zprostředkovala. Domnívám se, že rozhovory s nimi by byly velmi přínosné.

Kritérii, podle kterých byli respondenti do výzkumu zařazeni, byla jejich vlastní zkušenost s psychodramatem (a v případě terapeutů metodu používají ve své praxi) a ochota se mnou hovořit. U účastníků psychodramatu byla ještě doplňující podmínka, že skupina, které se zúčastnili, již skončila. Tuto podmínku jsem zvolila, abych nenarušila citlivý proces léčení. Samozřejmě tím byl omezen počet účastníků, kteří mohli být osloveni, protože terapeuti na mnoho z členů již ukončených skupin, neměli kontakt.

Se dvěma terapeuty a jedním z účastníků jsem se znala ještě předtím, než jsem je oslovila ke spolupráci na výzkumu. S nikým z nich ale nemám bližší vztah, setkali jsme se pouze pracovně. Domnívám se, že na rozhovoru samotném se to neprojevalo. Bylo snazší je přemluvit ke spolupráci, ale samotný rozhovor se odvíjel ve stejném duchu jako s ostatními. Jejich výpovědi se nijak významně nelišily od ostatních. Celkem jsem tedy hovořila s deseti lidmi, jeden z nich nedal souhlas k uveřejnění. Analyzováno tedy bylo devět rozhovorů. Lidé, kteří se mnou hovořili, byli srozuměni s cílem a obsahem výzkumu. Ujistila jsem je, že v diplomové práci bude změněno jejich jméno a ostatní detaily, které by mohly vést k jejich identifikaci. Tyto detaily se týkají zejména terapeutů.

3. METODA SBĚRU DAT

Data byla získána metodou polostrukturovaného interview (Ferjenčík, 2000), ve kterém jsou předem připravené otázky, ale tazatel má možnost podle situace otázky doplňovat. Forma odpovědí na tyto otázky je volná. Zvolila jsem polostrukturované

interview, protože ponechává respondentovi dostatečný prostor pro odpovědi, a tím umožňuje vyjádřit osobní zkušenost dotazovaných s metodou psychodramatu, zároveň mi tato metoda umožnila připravit předem otázky týkající se témat, která jsou pro mne důležitá.⁶ Výhody polostrukturovaného interview jsou v tom, že se tazatel může doptávat, v průběhu rozhovoru může také ověřovat porozumění otázkám respondentem (Miovský, 2006). Je tak možné rozvíjet různá témata, jež se sama vynořují v průběhu rozhovorů, což opět přispívá k lepšímu porozumění zkoumané problematice (Hendl, 2005).

Předem jsem měla připravená témata, která mi připadala relevantní vzhledem k výzkumné otázce. V rozhovorech s účastníky jsem se zabývala následujícími tématy:

- skupina, kde se psychodrama odehrálo
- jak psychodrama probíhá
- pocity při přehrávání
- užití psychodramatu mimo skupinu
- co zažívá divák
- úloha terapeuta
- rozdíl psychodramatu a verbálních technik

V rozhovorech s terapeuty jsem se zabývala těmito tématy:

- profesní praxe
- osobní zkušenost s psychodramatem
- příklady užití psychodramatu
- kdy je psychodrama nevhodné
- práce s odporem
- seznamování účastníků s metodou
- psychodrama a skupinový proces
- popis struktury psychodramatického setkání
- výhody a nevýhody užití psychodramatu

Přestože jsem měla připravené schéma rozhovoru, znění konkrétních otázek a jejich pořadí se měnily. V rozhovorech jsem se snažila přizpůsobit slovníku respondentů, zvláště u účastníků psychodramatu se neshodovala některá označení pojmů s klasickým názvoslovím. Na základě odpovědí respondentů jsem kladla doplňující otázky. Tím jsem se snažila

⁶ Připravené otázky jsou v přílohách 1 a 2

prohloubit informace o nastoleném tématu, a tak maximalizovat výtěžnost rozhovoru. Snažila jsem se také získat konkrétní popisy situací a zkušeností, proto jsem se často ptala na ilustraci tvrzení na konkrétním příkladu.

Terapeuty jsem podle jejich přání navštívila v místě, kde pracují. Bohužel to ale nebylo prostředí, kde probíhají skupinová sezení. Účastníky psychodramatu jsem se scházela většinou u nich doma, pouze Helena na vlastní žádost přijela za mnou. Místa setkání určovali vždy dotazovaní. Rozhovory byly nahrány se souhlasem dotazovaných na diktafon a následně přepsány. Při přepisu rozhovorů byla provedena redukce prvního řádu (Miovský, 2006). Byly vynechány výrazy a části vět, jejichž přítomnost narušuje plynulost, a které nenesou žádnou explicitně vyjádřenou informaci. Týkalo se to především různých zvuků, slov tvořících „slovní vatu“ atd. Také jsem v přepisu vynechala různá přerušení, například zvonění telefonu či domovního zvonku. Tato přerušení mohla vést k redukci informace, protože výpověď byla přerušena. Nemohla jsem to však ovlivnit. Vždy jsem se snažila stejnou otázkou vrátit nit rozhovoru tam, kde byl přerušen. V některých případech už se nepodařilo navázat ve stejném místě na původní myšlenku, došlo tak k další redukci informací. Rozhovory trvaly přibližně jednu hodinu, některé déle. Jména dotazovaných byla změněna, tato fiktivní jména používám namísto kódu v analytické části práce.

Z důvodu obsáhlosti rozhovorů do přílohy zařadím pro ilustraci jeden rozhovor s terapeutem a jeden s účastníkem psychodramatu. Ostatní rozhovory jsou k dispozici v elektronické podobě na vyžádání prostřednictvím emailu.⁷

Nejdříve probíhaly rozhovory s terapeuty. Následovaly rozhovory s účastníky psychodramatu. V úvodu jsem všem sdělila téma mé diplomové práce a požádala je o rozhovor. Vysvětlila jsem jim, k čemu potřebuji rozhovor s nimi a o čem budeme hovořit. Měla jsem předem připravené okruhy, kterých bych se chtěla v rozhovoru dotknout, a následně během rozhovoru jsem přidávala další upřesňující otázky. Snažila jsem se do odpovědí co nejméně zasahovat, abych nenaváděla komunikační partnery k očekávaným odpovědím.

4. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Z dostupných výzkumných strategií jsem pro svou práci zvolila kvalitativní výzkum. Vzhledem k účelu práce, kterým je zachycení subjektivní reality sociálního problému

⁷ zuzanaKol@seznam.cz

(Disman, 1999), se dle mého názoru nejlépe hodí. Použitím metody zakotvené teorie jsem se pokusila odpoutat od svých představ, skrytých předpokladů a vlastních očekávání (Strauss, Corbinová, 1998), a tím eliminovat možnost, že se dozvím pouze to, co chci. Teoretická část byla doplňována v průběhu výzkumu na základě zjištěných údajů tak, aby byla k výzkumné části relevantní.

Výzkum postupoval v několika krocích. Nejprve jsem získávala informace o psychodramatu jako takovém, především z dostupných monografií a učebnic. Poté jsem měla možnost zúčastněného pozorování na jedné skupině, kde psychodrama probíhalo. Následovaly rozhovory s terapeuty a s účastníky psychodramatu.

Získaná data jsem zpracovávala pomocí kvalitativní analýzy, přičemž jsem vycházela z principů metody zakotvené teorie (Strauss, Corbin, 1999). Zakotvená teorie je odvozená z procesu zkoumání jevu, který poté reprezentuje. Vzájemně se v ní doplňují a prolínají fáze shromažďování informací, jejich analýzy, a také samotná teorie. Zakotvená teorie je postavena na analýze rozhovorů na základě trojího typu kódování. Jsou jimi otevřené kódování (označování jevů a určování kategorií), na další úrovni pak axiální kódování (hledání spojení mezi kategoriemi a subkategoriemi) a selektivní kódování (výběr centrální kategorie, integrace výsledků a interpretace). Tyto tři typy kódování nejsou striktně odděleny, průběžně se navzájem doplňují a prolínají (Strauss, Corbin, 1999).

S daty jsem pracovala následujícím způsobem. Rozhovory jsem si nejdříve důkladně přečetla. Při dalším čtení jsem je tematicky kodovala (hledala označení pro obsah jednotlivých odstavců či vět). Na základě těchto označení jsem zaznamenávala pojmy vystihující smysl jednotlivých výpovědí. Potom jsem jednotlivé pojmy seskupovala do širších kategorií a hledala kategorie nadřazené. Skupiny pojmů jsem pojmenovala tak, aby pojmenování odpovídala obsahu, vznikly tak první kategorie. Toto jsem dělala postupně u všech rozhovorů. Tak, jak se proces opakoval, skupiny byly přeskupovány, seznam kategorií se průběžně měnil, vyvíjel se. A tak vznikl souhrn kategorií a subkategorií, mezi nimiž jsem hledala vzájemné vztahy⁸.

Následně jsem analyzovala nově vzniklé kategorie, přiřadila jsem k nim citace výpovědí dotazovaných a vlastní poznámky. Celkový obraz použití psychodramatu zachycuje obrázek č.1.

⁸ Do přílohy jsem uvedla výsledný seznam kategorií, jejich dimenzí a vlastností.

Jsem si vědoma skutečnosti, že přestože jsem se snažila při analýze rozhovorů o důslednost, citlivost a nezaújatost, mohlo dojít k určité redukci a zkreslení analyzovaných informací.

5. VÝSLEDKY

V průběhu analýzy jsem v rozhovorech identifikovala určitá opakující se témata. Následně jsem je seskupila do relevantních kategorií a subkategorií, které tvoří názvy jednotlivých kapitol. Podle kategorií a subkategorií jsem pak interpretovala rozhovory. U každého z témat uvádím příklady citací z rozhovorů, každé téma obsahuje závěrečné shrnutí. Jednotlivá témata nebylo možné od sebe jednoznačně oddělit, proto se v některých úsecích překrývají.

V rozhovorech se opakovala tato témata, kterým se budu v další části podrobněji věnovat:

1. Témata spojená s **použitím** psychodramatu. Spadají sem podmínky pro uskutečnění psychodramatu, tedy kdy je metodu vhodné použít, a také její limity. Dále jsem se zabývala tím, jaké problémy terapeuti a aktéři tímto způsobem řešili a charakteristikou protagonisty. Také jsem k tomuto tématu přiřadila výpovědi týkající se osobní zkušenosti respondentů s metodou psychodramatu.
2. Témata spojená s **terapeutickými možnostmi** psychodramatu, kam patří vztah psychodramatu k realitě a působení psychodramatu. Zabývám se také možným přínosem psychodramatu.
3. Třetím tématem jsou výpovědi spojené s **působícími faktory** psychodramatu. Ty jsem rozdělila na faktory pro psychodrama specifické a nespecifické.

5.1 UŽITÍ PSYCHODRAMATU

Do kapitoly užití psychodramatu jsem zařadila podmínky, za kterých dotázaní terapeuti metodu psychodramatu volí, a kdy se s touto metodou aktéři setkali. Dále se snažím popsat vztah psychodramatu a reality a osobní zkušenost dotazovaných s psychodramatem. Téma užití psychodramatu je vlastně odpovědí na otázku, kdy je psychodrama možné či vhodné použít, aby mělo na aktéra pozitivní dopad.

5.1.1 PODMÍNKY PRO USKUTEČNĚNÍ PSYCHODRAMATU

Kapitola podmínky pro uskutečnění psychodramatu se týká toho, kdy terapeuti k psychodramatu přistupují. Kdy je z hlediska jejich zkušenosti vhodné tuto metodu použít. Do interpretace jsou přidány také výroky účastníků, které se této kategorie dotýkají.

K tématu, kdy zvolit metodu psychodramatu se vyjadřovali spíše terapeuti. Z účastníků pouze jeden poukázal na to, že během skupinových sezení se k psychodramatu přechází spontánně. To, že se jednalo o psychodrama je patrné až z další výpovědi, ukázka se týká způsobu, jak k samotnému přehrávání dochází. František říká: *„Na začátku se nás stále ptali, jestli máme něco nového, co jsme prožili, a když lidé vytvořili tu důvěru, tak prostě řeknou, co prožili, i věci dobré i špatné. A tam se zeptá a zastaví ten terapeut, při konkrétním případě. Někdo například povídá pět minut o novinkách, někdo může povídat patnáct minut, povídá a povídá a ten terapeut tam vidí nějaké záchytné body, a to potom se ho může zeptat, například. Já jsem měl takový problém, že jsem začal vyprávět, jak jsem prožil poslední dva týdny, od minulého setkání a **najednou se tam vyskytlo**, že mám nějaký problém se spolubydlicím. No a řešili jsme to vlastně celou hodinu.“* Od vyprávění se jakoby samovolně přejde k samotnému řešení problému, to pak může probíhat formou psychodramatického ztvárnění. Terapeut Adam popisuje situace na svých skupinách: *„Když prostě v té skupině někdo vstane a řekne: „Já bych dneska chtěl něco řešit, něco rozebírat.“ Jo, tak v tu chvíli, když se stane něco takového, což je častější, tak mám plno možností. Jedna z těch možností je psychodrama. A občas k němu sáhnu a občas ne.“*

Účastník Gregor měl ale jinou zkušenost: *„V našem případě to byl vedoucí skupiny, s tím, že si něco zahrajeme.“* Vedoucí skupiny v tomto případě chtěl přiblížit metodu psychodramatu skupině studentů, Gregor však dodává s otazníkem, že: *„určitá snaha a volba (myšleno použít metodu psychodramatu) byla i z naší strany, nebo z její!?“* Terapeuti odpovídali na otázky, kdy tuto metodu zvolit, jednak obecně, a to tím, že vyzdvihovali zejména **neplánovanost, spontánnost a intuici** a jednak zmiňovali konkrétní příklady, které jsou uvedeny v subkapitole 1.1.3

Terapeut Cyril si metodu psychodramatu velmi oblíbil a považuje ji za velmi účinnou. Dovolí si tedy se své dlouholeté praxe vyvodit tvrzení: *„Vždycky je ve skupině vhodné užít psychodrama.“* S tím si ale dovolím nesouhlasit, o limitech psychodramatu vypovídá následující kapitola. Cyril přistupuje k této metodě také tehdy: *„když není jiný způsob řešení.“* Cyril tyto situace upřesňuje: *„Například používáme arteterapii, nebo si o problémech jen tak povídáme. Ale někdy to nejde. **Prostě se to zasekne a ten náš človíček***

nemůže dál. Tehdy je psychodrama namístě.“ Pokud člen skupiny uvízne ve svém problému, terapeut má k dispozici psychodrama a může jej použít. Samozřejmě ale může použít také jinou metodu. Cyril dále připouští, že psychodrama používá velmi často. Kritériem je situace: „*Vždycky, když asi už k tomu nazrála situace...* Ale upozorňuje, že nemá předem dané, co na skupině použije: „*Nikdy to **není plánované**, jo, teď použiji psychodrama. Vždycky to vyzní s té situace.*“ Beáta upozorňuje na to, že má k dispozici více variant, řídí se také momentální situací a potřebami klienta: „*Takže já to střídám. A to zejména ... nebo **improvizuji**, variuji a prolínám metody a techniky, zejména s ohledem na momentální situaci mezi klienty. Jestli snese emoční zátěž, kterou mu nabízím.*“ Také Adam spoléhá na vlastní intuici: „*To je **intuitivní**, hodně moc intuitivní.*“ Dotazovaní terapeuti ve skupinové psychoterapii používali kombinace metod, které jim jsou blízké. Přestože každý se účastnil jiného psychodramatického výcviku, kombinovali podobné metody. Vedle psychodramatu používali také arteterapii nebo dramaterapii.

Pro Dana je důležité téma, příběh: „*Téma, s kterým budeme pracovat. Potom **z toho tématu vystoupí situace**, potom tu situaci vlastně rozehráváme.*“ Terapeuti také zmiňovali konkrétní příklady, kdy je psychodrama vhodné použít. Cyril poukazuje na to, že psychodrama je technika, která pomáhá přistoupit k problému nepřímou intervencí: „*Jo, když bylo potřeba třeba řešit nějaký problém **a nechtěli jsme ho řešit přímo**, radou nebo dopisy. Tak jsme se do toho vložili.*“ dodává také, že je psychodrama vhodná technika, když terapeut nechce naznačit způsob řešení: „*když potřebujeme, **aby na to ten člověk přišel sám**. Aby si to odžil.*“ Také účastnice se snaží popsat, kdy je podle ní vhodné psychodrama použít: Ivana říká: „*Asi **když to nejde dost dobře popsat**. Třeba když řeknu, se s rodiči pořád hádám, tak je to jiné, než když zahrají, jak to u nás doma opravdu vypadá.*“ A takové situace ještě upřesňuje: „*No třeba když, já nevím, třeba když to **ten dotyčný sám neumí popsat, neumí to jako vyjádřit slovy** nebo tak. A taky třeba když to ani **popsat nejde**, má z toho jen takový **divný pocit**, ale **nejde ho pojmenovat**. Tak to té skupině ukáže, přehraje to.*“ Dále dodává ještě svůj konkrétní zážitek: „*No, třeba já jsem nedokázala popsat, jak to vypadá, když mi učitelka křivdí. **Všichni tak nějak se tvářili, že tomu nerozumí, co vlastně chci říct.** Tak jsem to jednou měla zahrát. A pak už jim to bylo asi jasnější.*“ Terapeuti mají psychodrama v repertoáru technik, které mohou použít. Neplánují, spíše jej volí na základě konkrétní situace. K metodě psychodramatu sahají nejčastěji tehdy, pokud účastník skupiny není schopný svůj problém popsat, pojmenovat. Psychodrama nabízí možnost problém názorně ukázat.

Konkrétně jsem z rozhovorů identifikovala tři základní podmínky pro uskutečnění psychodramatu. Jsou to ochota, svoboda a informovanost.

Ochota přistoupit k psychodramatickému ztvárnění problémové situace je důležitá. Spadá sem jak ochota skupiny, tak každého jejího člena. Adam říká: „*Musí tam být ochota, ochota těch lidí. To je, když je to u jednoho člověka, tak je to jednoduchý, tak je to ochota toho jednoho člověka, ale pokud je to u skupiny, tak to musí být **ochota alespoň nějaký části skupiny**, možná že někdo v té části prostě musí být, někdo významný pro tu skupinu. Teďka prostě si představuji jednu skupinu, kterou mám, když prostě tam přijde jeden takový ten hlavní týpek a začne něco hrát a něco dělat, tak určitě se přidají ostatní. Ale kdyby on řekl, že mně se to dneska nějak moc nelíbí a já na to kašlu, nebo tak, tak to prostě ta skupina dělat nebude.*“

Beáta volí psychodrama tehdy, pokud jsou účastníci nakloněni psychodramatu: „*Pro mě je tím znakem (chápej znakem, kdy použít psychodrama) to, že se zeptám, jestli si to chce zahrát... **nabídnu, kdo chce, tak se účastní, kdo nechce, tak ne***“ Také David nechává rozhodnutí na skupině: „*A taky dalším prvkem, který spolupůsobí při rozhodnutí, jestli psychodrama ano či ne, je naladění skupiny. **Jestli ta skupina chce do toho jít**. Takže je to taková forma dialogu.*“ S tím, že nelze do psychodramatu nutit, souhlasí také Emil: „*Tam se jedná o to, že účast na těchto věcech (chápej přehrávání problému) je vždycky dobrovolná. To znamená, jestliže klient nechce jít do těchto technik (chápej psychodramatické techniky), tak **má možnost volby**. Nemůžeme ho nutit.*“ I Cyril se terapeutických stylem řadí mezi indirektivní vedoucí: „*Skupiny děláme indirektivní, takže nenařizujeme.*“

František připomíná také ochotu ke změně: „*A ten člověk, **když se teda chce změnit**, tak nad tím zapřemýšlí a zpracuje to. A určitě tam změny budou.*“ František podotýká, že byl ochotný situaci zahrát, a pak přehrávání přineslo výsledek: „*Já jsem myslel, že takhle se to nevyvine, jak se to vyvinulo, že prostě tam povykládám o tom, jaké mám problémy se spolubydlicím, jak to řeším a oni mi něco poradí. Ale tak, že se to vyvinulo do toho stadia, že jsem prožil to, co jsem prožil, to jsem nevěděl. **Takže jsem se toho vůbec nebál**. Když se mě terapeut zeptal, jestli chci vyzkoušet tuhle určitou situaci, anebo jestli chci ukázat, jak komunikuji s ním, tak já **jsem souhlasil, neváhal jsem**.*“ Helena také potvrzuje: „*No, já docela chtěla si to zkusit zahrát.*“ Ivana nejdříve zobecňuje, že na její skupině vždy vedoucí zjišťuje, jestli účastníci chtějí přistoupit k psychodramatu: „*Někdy se prostě vedoucí té skupiny zeptal, jestli si to chceme přehrát. A když ten dotyčný chtěl, tak se to zahrálo.*“ O svém naladění před samotným psychodramatickým přehráváním říká: „*Jasně, já se na to i **těšila**.*“

Gregor má zpětně pocit, že do psychodramatu nevstupoval úplně dobrovolně: „**Cítil jsem se do toho natlačený, možná sám sebou, možná okolím.** Neviděl jsem tam opravdovost, chybělo tomu takové to naléhání, taková ta nervozita, kterou znám z reálu. Pocity se mi moc neměnily, od začátku do konce to bylo spíš trapné.“ A v jeho případě také psychodrama nefungovalo. Adam: „Jo, ve chvíli, když prostě, jo, si chtějí zahrát, nebo jsou ochotný něco si zahrát“ Ochota něco si zahrát je ještě podmíněna svobodným rozhodnutím, že si chci něco zahrát. Emil dále rozšiřuje chápání svobody nejen na svobodu vstoupit, ale také zvolit si své téma, respektovat klienta: „**Já si myslím, že je potřeba vždycky u těchto klientů nechat svobodu volby, to znamená respektovat svobodu klienta.** Počkat si, až na to, kdo a případně **co a jaké téma chce řešit, to znamená nepodsouvat klientovi témata, která si myslím, že by měl řešit, nechat mu svobodu v tom, co momentálně aktuálně prožívá.** A když to zjednoduším, tak být průvodcem s tím, že to, z čeho já vycházím z George Balla, tak ten mluvil o tom, že dramaterapie je výlet do vlastního šílenství, a návrat jako, bezpečný návrat by měl dělat klient sám. To znamená, že **klient by si měl kontrolovat tu hranici, kam až se pouští, aby ten návrat byl bezpečný.**“

Svoboda také spočívá v tom, že účastníci mohou psychodrama kdykoliv zastavit. Terapeut Emil popisuje takové situace: „**A případně protipól tohohle toho je, že se klient dostane do situace, kdy to řešit chce, každopádně pak tam nastoupí tak silný obrany, že není třeba schopen v tom pokračovat.** To znamená, že je potřeba to samozřejmě respektovat, protože samozřejmě musíme **respektovat svobodu klienta**, s tím, že řekne, že se na to momentálně necítí. Je potřeba se domluvit třeba to, že se k tomu vrátíme, třeba nějakým jiným způsobem.“ S tímto přístupem se setkal také účastník František. Aktéři na skupinách mají právo rozhodnout, kdy chtějí skončit: „**Ta osoba, která ten problém řeší, jestli ho chce řešit dál nebo jestli to zvládne ještě nebo jestli už má dost.**“

Adam: „**on kdyby s tím nesouhlasil nebo něco, tak by asi rozvinul nějakou tu blbou atmosféru v té skupině nebo tak, takže jo. Prostě tam bych to nezkoušel.**“ Adam také raději volí ukončení přehrávání, pokud cítí neochotu účastníků: „Většinou to **utnu okamžitě.** ... Že se tam něco děje, že prostě ty lidi se mezi sebou ještě nedokážou dost odvázat nebo nedokážou u toho být. Když se to stane, tak prostě v tu chvíli, když to vidím, že prostě to nějak připravuje a nikdo se do toho nemá a nikomu se do toho nechce, tak volím okamžitě **přechod někam jinam.** Takže úplně **opustím** toto dramatický ztvárnění.“

Svobodně se rozhodnou nelze bez dostatečných informací, co bude následovat. Do čeho vlastně potenciální účastníci by měli vstoupit. Toto považuji za sporný moment. Je

otázkou, do jaké míry má terapeut naznačit, co bude následovat, a jak zároveň neovlivnit členy skupiny natolik, že prožijí to, co terapeut očekává. Terapeut Cyril důsledně dodržuje, že zpočátku skupinového setkávání seznamuje účastníky s možnými technikami, které používá: „*To je v úvodu, ke všem těm technikám děláme takové přednášky. **Seznamujeme je s tou technikou**, že vůbec, které techniky mohou být použity. Ať už jde o jakoukoli techniku, tak ji demonstrujeme na sobě. Nebo na nich, když jsou některé skupiny otevřenější. Taková demonstrace toho, co je možné používat. Jsou s tím seznámeni, **nejsou do toho hození jen tak**.*“ Také Beáta vysvětluje, co mohou očekávat: „*Takže mám tam vysvětlení, o čem jde a co se tam děje.*“ Dělá to převážně pro některé klienty: „*To je bezpečné prostředí pro ty, kteří jsou velmi vázání na struktury a potřebují nějaké ujištění. Aby věděli, do čeho můžou a nemusejí vstoupit.*“

Shrnutí

Načasování se jeví jako důležitá podmínka účinnosti psychodramatu. Dotazování zmiňovali konkrétní, ale i obecné předpoklady, kdy je psychodrama vhodné a kdy ne. Z výpovědí vyplývá několik kategorií.

1. První, velmi obecné tvrzení, jak zvolit metodu psychodramatu je, že terapeut postupuje spontánně, kdy to vyplyne z vyprávění účastníka – z pohledu terapeutů jde o intuici, která jim napoví, že by psychodrama mohlo fungovat. Spoléhání na intuici terapeuti zmiňovali často. Ukazuje se, že většina skupin je vedena takovýmto intuitivním způsobem, terapeuti nechávají příběhy plynout, čekají, co s příběhem psychodrama udělá. Podle mého názoru je na těchto skupinách psychodrama metodou, která může nastartovat léčebný proces. V podstatě je jedno, kterou metodu by terapeut použil, jde především o to, aby se něco dělo. V případě psychodramatu se příběh prostě rozehraje. Úloha psychodramatu je jakési rozproudění děje.

2. Aby se mohlo psychodrama uskutečnit, je podle výpovědí zapotřebí splnění tří podmínek. Jsou to informovanost o tom, co metody psychodramatu obnáší, svoboda se rozhodnout a ochota k psychodramatu přistoupit. V podstatě jde o proces, splněny musí být v určité míře všechny tyto podmínky. Bez informací se dotýčný nemůže svobodně rozhodnout, že chce k psychodramatu přistoupit. Je však na úvaze vedoucího skupiny, co všechno členům skupiny o metodě psychodramatu sdělí. Domnívám se, že ani toto není specifické pro psychodrama, spíše pro psychoterapii obecně. Důležité je, aby tyto podmínky byly splněny.

3. Konkrétním okamžikem, kdy terapeut přistupuje k metodě psychodramatu, je situace, kdy klient uvízne ve svém problému a nedokáže se od něj odpoutat, nedokáže přistoupit k řešení. A nebo jej nedokáže pojmenovat, nedokáže verbálně sdělit, o jaký problém jde. Člověk o problému ví, ale neví, jak jej řešit. Často lidé nedokáží přesně definovat, co je problémem, ale v psychodramatu se to může objasnit. Psychodrama tedy je možné použít i tehdy, když protagonista neví, co je jeho problémem.

Psychodramatické ztvárnění v tomto případě vede buď k pojmenování problému, nebo k objevení nového způsobu řešení. Psychodrama pak umožní aktérovi, aby svůj problém předvedl skupině. Někdy se také docílí toho, že problém odkryje také aktér sám sobě. Terapeutický efekt podle mého názoru souvisí s tím, že v psychodramatu se zapojuje více než jen verbální stránka. Účastníci hrají celým tělem. Vyjádření je tedy názornější. Podle tohoto klíče by bylo možné použít psychodrama vždy, když je zapotřebí pojmenovat nějaký problém nebo upřesnit problémovou situaci, jak se odehrála.

5.1.2 LIMITY PSYCHODRAMATU

Terapeuti upozorňují také na okamžiky, kdy její použití vhodné nebylo nebo by k této metodě vůbec nepřistoupili. Kdy je lépe zvolit jinou cestu. Adam zmiňuje základní předpoklad, a to je naladění celé skupiny. Nepoužije tedy tuto metodu tehdy, když: „*Určitě když vidím, že ty lidi k tomu naklonění nejsou.*“ Ještě dodává konkrétněji: „*Už se to nedá využít ve chvíli, kdy je třeba nějaký ten odpor vůči terapeutovi, to asi ne, to asi určitě ne. Když se skupina dostane do fáze, nebo to nemusí být fáze, do situace... Ono je to trochu jinak, ona neprobíhá v těch fázích. Když se ta skupina dostane do nějakého odporu vyloženě, tak nemá smysl zadávat nějaké přehrávací věci. Vůbec.*“ Terapeuti zmiňovali také to, že s odporem lze pracovat, ale metoda psychodramatu není právě nejvhodnější. V podstatě se všichni shodli, že pokud je skupina či jednotlivec v odporu, psychodrama by nepoužili.

Nemusí jít jen o odpor členů skupiny, psychodrama vyžaduje také určitou míru zapojení, účasti. Emil by psychodrama nepoužil tehdy, pokud by nebyl přístup účastníků adekvátní situaci. A pokud by ho použil, je přesvědčen, že by nevedlo k výsledku. „*Psychodrama nefunguje v okamžiku, když dochází k určitému zlehčování situace, to znamená, že se k tomu přistupuje s tím, že vlastně ani nic řešit nechce. V tom případě věci, které vznikají, jsou jalové, chybí tomu ten emoční prožitek.*“ To může znamenat, že

psychodrama je použitelné jen tehdy, pokud je mu klient nakloněn. Pokud je motivován k práci na sobě.

Také Cyril, velký zastánce psychodramatu, našel situaci, kdy by jej nepoužil. Jde o konflikt, který je potřeba řešit: „*Určitě bych ho nepoužil tam, kde cítíte, že ten **problém je hodně živý**, dokud se nenaučíte problém přeci jenom pojmenovat a trochu specifikovat tuto situaci.*“ Toto tvrzení je v rozporu s tvrzením z předchozí kapitoly, kdy terapeuti zmiňovali, že psychodrama může napomoci problém pojmenovat. Proto považuji za důležité zdůraznit „živý problém“ spíše než to pojmenování. A určitě by psychodrama nepoužil, pokud na skupinu přijde: „***alkoholik, který si třeba zrovna dal, než tam přišel.***“ Toto je hodně konkrétní situace, ale není asi mnoho technik použitelných v situaci, kdy přijde na skupinu alkoholik po požití drogy. Dan dává přednost dramaterapii před psychodramatem. Srovnává účinnost obou technik, ale vyzdvihuje bezpečí dramaterapie. Poukazuje na rizika, nebezpečí použití metody psychodramatu: „*Dramaterapie je bezpečnější, protože pracuje se symboly. Dokážete se za ně schovat. Pracuje to tak, že já to mám ve vědomí, to znamená, je stejně účinná, bych řekl, ale je bezpečnější pro toho jedince i pro skupinu. Proto **tam, kde hrozí nebezpečí**, tak tam bych psychodrama nedělal.*“ Psychodrama by nepoužil tedy tehdy, pokud by situace byla nebezpečná z hlediska konkrétnosti přehrávané situace. Toto nebezpečí popisuje: „*Tak například **hrozí ta dekompenzace**, hlavně u psychotiků.⁹ I otvírání tématu může být náhlé a **klient na to nemusí být připravený.***“ Zajímalo by mne, co konkrétně se tím nebezpečím myslí. Jedním z možných nebezpečí je nepřipravenost protagonisty. Emil jako jediný zmiňuje ještě omezení z důvodu oddělení protagonisty od skupiny: „*Já si myslím, že z mého pohledu to psychodrama je pro můj styl práce hodně limitující to, když se striktně dodržuje to **rozdělení divák – protagonista**, protože někdy pracuji s tím, že je v akci celá skupina. Toto je pro mě osobně nejvíc limitující.*“ S tímto omezením psychodramatu si dovolím nesouhlasit. Jak ukazuje nejen teorie, ale i osobní výpovědi dotazovaných, v psychodramatu jsou aktivní všichni zúčastnění, nejen protagonista. Více k roli diváků kapitola 5.3.2

Mezi účastníky byl jediný, kterému podle jeho slov psychodrama nepřineslo užitek. Popisuje situaci, kdy podle něj nebylo vhodné se do psychodramatu pouštět, ale vedoucí skupiny přesto metodu zvolil. Šlo především o načasování v rámci skupiny: „*Když to bylo takové uspěchané. **Přehrával jsem to nakonec,***“ říká Gregor. Jednoznačně lze říci, že psychodrama

⁹ Na použití psychodramatu u psychotiků poukazují v diskusi

není vhodné zařadit na závěr skupinového setkání¹⁰, psychodrama potřebuje dostatek času. Dalším možným limitem je tedy **časová náročnost**.

Shrnutí

Dalšími identifikovanými kategoriemi byly výpovědi týkající se nevhodnosti psychodramatu.

1. Pokud je skupina v odporu k metodě, není vhodné ji nutit. Terapeuti respektují naladění skupiny. Nemusí se vždy jednat o odpor celé skupiny, někdy stačí i odpor jednoho člena, který je nějakým způsobem významný. Pokud by se terapeut o psychodramatické ztvárnění problému pokusil, s největší pravděpodobností by nemělo velký terapeutický efekt. Mohlo by se stát, že protagonista bude přehrávanou situaci zlehčovat, nedostaví se emoční prožitek.

2. Pokud by se terapeut pokusil o přehrátí aktuálního problému, hrozí riziko dekompenzace. Z tohoto důvodu někteří terapeuti psychodrama nepoužívají, pokud je problém hodně živý. Členové skupiny by měli být připraveni, že může dojít k silným emočním prožitkům. Pokud si terapeut není jistý, že takový emoční náboj účastníci snesou, k psychodramatu nepřistupuje, ohrozil by tím samotného protagonistu. Těmito výpověďmi se jako indikátor použití metody psychodramatu objevuje právě aktuální problém, zatímco živý, aktuální problém byl zmíněn jako nevhodný pro použití metody psychodramatu. Kritériem užití metody tedy pravděpodobně není aktuálnost problému, ale spíše naladění protagonisty, jestli je schopen a ochoten situaci přehrát.

3. Dále také k psychodramatu není vhodné přistoupit, pokud není dostatečný časový prostor. Když se tak stane a psychodrama je zařazeno na závěr skupiny, účastník pak vnímá psychodrama jako neefektivní, protože neměl dostatek času na uzavření.

5.1.3 ŘEŠENÉ KONFLIKTY

S dotazovanými jsem si také povídala o konkrétních problémech, které psychodramatem řešili. Adam popisuje dvě situace, kdy vnímá psychodrama jako možné řešení: „*Pokud ho použiji, tak ho právě použiji tím stylem, že **chci něco rozjet**. Že mám*

¹⁰ Více o zařazení psychodramatu a fázi skupiny v kapitole 5.3.1

nějaký záměr. Že třeba ... jsou dvě možnosti, buďto **chci pracovat s jedincem** nebo **chci pracovat s tématem**. S jedincem chci pracovat ve chvíli, kdy se jedinec přihlásí. Když prostě v té skupině někdo vstane a řekne: „já bych dneska chtěl něco řešit, něco rozebírat“. Jo, tak v tu chvíli, když se stane něco takového, což je častější, tak mám plno možností. Jedna z těch možností je psychodrama.“ Upřesňuje ale, že pomocí psychodramatu neotvírá hluboká témata: „Já to **nepoužívám** k tomu, abych otevřel nějaká **hluboká témata**, ale jenom, aby se rozjela nějaká situace, kterou potom uchopím nějak jinak.“ Terapeut Adam nevylučuje, že by psychodrama nebylo vhodné při práci s hlubšími tématy, ale on tento způsob nevolí. Konkrétně pak popisuje případ, kdy psychodrama použil. Jde o člena skupiny, který měl problémy s komunikací se spolubydlicím: „A teďka spolu **nedokáží komunikovat**, nedokázali spolu komunikovat. A on se na to chtěl podívat. S tím, že prostě jsme zvolili tuto techniku. Aby to přehrál, že si mohl vybrat nějakého partnera. Teď tam ještě hrálo roli víc lidí, že v tom nebyl jenom ten kluk, který s ním bydlí, ale ještě jeho partnerka, která tam za ním chodí. A dělá tam takové dusno. A tak jsme vybrali nejdřív tři nějaké ty protagonisty, dejme tomu, nebo jak to říct. A pak jsme si tam přehrávali tu situaci.“ Stejný konflikt, ale z pohledu účastníka, je popisován Františkem: „Můj problém byl v tom, že jsem měl **problém se spolubydlicím**. Ten spolubydlící, to je trošku dlouhá historie, to byl člověk, který byl takový trošku, no byl dost sobecký. Vyžadoval ode mě, abych mu často uvolňoval pokoj, měl na mě takové přehnané, nenormální požadavky. No a já jsem byl ještě v takové pozici, že jsem byl takový, nechci říkat submisivní, ale v tom, že... Já jsem dlouho byl člověk, který ustupoval požadavkům druhých. Nechtěl jsem se hádat, nechtěl jsem dělat nějaké konflikty, tak jsem říkal: „Dobře, může to tak být.“ No a jak to bylo s požadavky častější a častější, s tím spolubydlicím, tak jsem řekl: „Ne!“ a začal být problém. Proto jsem vyprávěl na té svojí skupině, na začátku, že začínám mít problém se svým spolubydlicím. Že se mám jako dobře a bla bla bla, ale že začínám mít problém se spolubydlicím. Že jako **nám nefunguje komunikace**.“ Jiný z účastníků, Gregor, se domnívá, že psychodrama je nejvhodnější použít právě při řešení komunikačních problémů: „No, asi nejlepší to je při řešení **komunikačních problémů** a při hledání nových cest.“

Terapeut Adam popisuje další konkrétní případ konfliktu dvou dívek na skupině, kdy použil psychodrama: „**dvě holky měly spolu nějaký konflikt** a vždycky se k sobě nedokázaly nějak dostat, to bylo na mrtvém bodě. Věděly, že tam mezi nimi něco leží, ale **nedokázaly to nějak verbalizovat**, nedokázaly s tím nic udělat.“ Také interpersonální konflikt, ale mezi rodiči a jejich dětmi, popisuje Cyril: „**Člověk má problém s otcem**.“ K psychodramatu ale v tomto případě nepřistoupil Cyril na základě tematiky problému (konflikt s otcem), ale spíše

na základě skutečnosti, že dotyčný o **problému věděl, ale nedokázal jej řešit**: „*A teď teda nejdřív samozřejmě je ta tendence, že mu ve skupině radí, že k tomu zaujímají určitá stanoviska, a on s tím není spokojený a říká: „Já vím, to mi říkali také.“ Jo, tak fajn. Tak si to pojďme zkusit přehrát. Buďto ty budeš ten syn, vybereš si k tomu ty rodiče a teď teda zkusíme si to buďto přehrát, a nebo si vyber i toho syna, a jakoby režíruj si to.*“ Dalším popisovaným problémem je také konflikt rodič – dítě, tentokrát syn s matkou. Cyril řekl: „*Jeden mladík, okolo pětatřiceti, měl stále larvovaný problém s matkou, byť se rodiče rozvedli a on zůstal s otcem. A on, a to bychom se bývali nedozvěděli, ta matka byla zřejmě těžce hysterická. Protože až v té produkci, když on si teda vybral jednu ženu z té skupiny jako alternující matku, pak si vybral alternujícího otce a alternujícího sourozence. Když si takhle vybral celou tu rodinu, tak až jako by napovídal té matce: „Tak né, tak by matka nejednala.“ Tak teprve z celého se to vylouplo, že ta matka byla těžce hysterická. Což on neměl pojmenováno, protože nebyl ani psycholog ani psychiatr. On v té rodině žil a ty reakce byly od malička takové, tak mu připadaly naprosto běžné a normální. Až když potom v té dospělosti, a ona mu zasahovala do prvního manželství, on si začal uvědomovat, že to není obvyklé. Ale to by bylo ještě málo. Ale to by bylo ještě málo, on nemohl ... k tomu, ona byla matka nějak zadlužená a sváděla to na něj, na jeho otce, že on neplatí to bezpodílové vyrovnání, přitom to nebyla pravda. A on tam potom odehrál i scénu, když on odcházel se složenkami, že otec jí to bezpodílové vlastnictví celé zaplatil, že ona lže. Tak tam pak nádherně vyjádřil pocit, že odcházel, zavřel za sebou dveře toho paneláku a čekal, kdy se otevře okno a ona s křikem vyskočí a zabije se.*“

Jiný problém v rodině, který se řešil metodou psychodramatu, terapeut Dan popisuje: „*dostali jsme se k tématu opuštění rodiny, rodinné situace. A téma bylo, že syn odchází z domu a ta máma na něj měla zřejmě hodně silné citové vazby. Ačkoli to takto neřekla, naplno.*“ Jednalo se o problém odpoutání se od rodiče. Také problém v rodině popisuje aktérka psychodramatu Ivana. Její konflikt s matkou navíc spojuje obě zmiňované skupiny problémů, na jedné straně je to problém s rodiči, na druhé straně se jedná o problém v komunikaci. Ivana líčí: „*Já měla právě problém doma s mamkou. Že jsme spolu nedovedly moc mluvit, spíš se jen hádaly. Tak jsem o tom mluvila, že zase to bylo tak a tak a vedoucí mi řekla, jestli bych jim to nechtěla ukázat. Byla tam jedna holka, co se chovala podobně jako mamka, když někdo mluvil, tak taky vždycky si to přebrala jinak. Tak jsem si ji vybrala do role mamky a bylo to docela věrně zahrané.*“ Terapeut Emil také popisuje jeden konflikt z rodinného prostředí: „*Klientka byla v silných obranách. Nedocházelo tam k tomu, že by korespondovala s tím, co prožívá svým neverbálním projevem. Jako obranu používala*

smích. Když jsme si přehrávali scény z jejího domácího násilí, **partner jí ubližoval**, a ona právě ten strach, který z něho měla, maskovala za smích, což víceméně se pak ukázalo, že toho partnera provokovala, aby jí ubližoval. Protože to bral tak, že se vysmívá jemu, a protože partner byl taky závislý (myslí se na nealkoholovém typu drog). Takže ona se nedokázala bránit. A v rámci toho přehrávání jsme to k tomu dostali.“

Také terapeutka Beáta nejprve popisuje obecně předpoklady, aby problém řešila metodou psychodramatu: „Takže k psychodramatu či jeho prvkům sahám tehdy, když klient má **problém jednak aktuální, jednak takový, že se na něj chce podívat**. Že je to takové **emoční**, že do toho samozřejmě chce vstoupit, dál **když mám dojem, že to unese**, že to v danou chvíli zvládne, protože psychodrama, které zachází vlastně s prostorem, tělem, hlasem, pohybem, zapojuje toho člověka opravdu cele a to taky znamená ale velkou vnitřní dynamiku prožívání. Mnohdy větší než se děje jenom při klasickém rozhovoru.“ Dál upřesňuje, jak toto identifikuje: „Možná **silný emoční náboj**, který se dere ven, abych tak řekla. Z gestiky, z hlasu, z intonace, a tak dál.“ Proti tomuto tvrzení stojí předpoklad jedné z aktérek – Heleny: „No, já nevím, ten problém pro mě nebyl až tak aktuální, už to bylo delší dobu, co jsem to zažila, a i tak jsem se jako kdyby vrátila zpátky. Takže když někdo to má třeba **hodně aktuální, hodně citlivý nebo tak, tak to asi mu nepomůže**.“ O tom, že metodou psychodramatu se řeší emočně silná témata, mluví i terapeut Emil: „Jestliže v terapii řešíme nějaké **bolesti, traumata z dětství**, ať už třeba mně napadá **zneužívání, domácí násilí nebo třeba s partnerem**.“

Helena představuje situaci, kterou v psychodramatu přehrávala: „No, nebyla jsem si jistá, jestli jsem dobře zvládala svoji práci... No, vyhodili mě z práce. Dělal jsem v neziskové organizaci s postiženými dětmi a prý, že se na to nehodím. Tak jsem chtěla přehrát situaci, jestli jsem to jako dělala dobře...No, jeli jsme s dětmi na výlet na Bezděz. A než jsme šli na hrad, tak jsem chtěla, aby všichni měli dost pití. Bylo horko. A já tam ve skupině měla kluka, který prostě si potřeboval koupit pití, ale nemohl si vybrat. On byl přesvědčený, že všechna ta „éčka“ (myslí se emulgátory) škodí. No, a v tom obchodě, nebyla to samoobsluha, ale byla tam prodavačka, a fronta lidí za námi. Takový ten klasický obchod na malé vesnici, přivezli maso a zákusky a my tam zdržovali. A ten kluk si ne a ne vybrat... Tak to jsme přehrávali.“ V podstatě se jedná také o problém v komunikaci, **komunikaci s prodavačkou, ostatními nakupujícími a komunikaci se svěřenými dětmi**. Aktérka Helena si nebyla jistá, jestli její přístup byl správný.

Shrnutí

Z těchto výpovědí vyplývají dvě kategorie, jaké konkrétní problémy je možné pomocí psychodramatu řešit:

1. **Problémy v komunikaci** se zdají být vhodné pro řešení metodou psychodramatu. Při psychodramatickém přehrávání je možné vidět, proč komunikace nefunguje, co je potřeba zlepšit či udělat jinak. Psychodrama může také pomoci v nácviku jiného způsobu komunikace. Vhodnost užití metody psychodramatu si vysvětlují tak, že v komunikaci jde o interakce mezi dvěma či více lidmi. Proto je psychodrama vhodné, mohou se do něj zapojit další členové skupiny a nastítnit, jak to ve skutečnosti probíhá. Spojení s realitou je těsné.

2. Další skupina problémů se týká **vztahů v rodině**. Patří sem témata jako opuštění rodiny, ale i zneužívání v dětství či domácí násilí. Tato kategorie se částečně prolíná s komunikačními problémy, protože někdy problém spočíval v komunikaci s jiným členem rodiny. Psychodrama se opět jeví jako vhodná metoda, protože se jedná o více zúčastněných a interakce mezi nimi. Navíc jde opět o situace, kde je možné si něco zkusit, nacvičit si to, pak to užít v reálném životě.

5.1.4 CHARAKTERISTIKA PROTAGONISTY

Dalším vodítkem, jak zjistit, kdy psychodrama je vhodná metoda a kdy ne, jsou vlastnosti potenciálního protagonisty. Očekávala jsem, že terapeuti zmíní takové účastníky, pro které se psychodrama přímo nabízí. Většina terapeutů ale snáze definuje, u kterých klientů by psychodrama nepoužila. Adam považuje za nevhodné vůdcovské typy: „*odhadnu nějakým způsobem toho člověka. Jo, tak říkám si, s tímto by to mohlo fungovat. Adam upřesňuje: „určitě bych to **nenabízel nějakému skupinovému vůdci**. Takový ten nějaký autoritativní typ něco takového.“ A takto se dostává k tomu, kdy je metoda vhodná: „Já třeba teďko jsem si vzpomněl na tři konkrétní případy, kdy jsem to v poslední době zadával, tak to byl vždycky člověk, který byl **mírně submisivní, nebo něco takového**.“ To stejné potvrzuje účastník František: „Že na to nemá takovou povahu...No, myslím, že by měl být takový, aby jako **poslouchal ty lidi**, co mu říkají. Aby **nebyl jako nad nimi**. Protože pro ty vůdčí typy, pro ty to asi není. Nebo pro **ty suverény, pro ty taky ne**.“ Zajímavé by bylo konkrétní vysvětlení, proč není psychodrama vhodné pro vůdcovský typ. Terapeutka Beáta*

naznačuje, co je důležitým aspektem u všech protagonistů: „**orientace na vztah k druhým**, *at' už vědomá či nevědomá*.“

Domnívám se, že tito lidé nejsou nakloněni naslouchat, spíše než přizpůsobit se někomu či něčemu dávají přednost přizpůsobení si okolí. Domnívám se, že by z této role asi nedokázali vystoupit ani v psychodramatu.

Další skupinou nevhodnou pro použití psychodramatu jsou podle dotazovaných terapeutů psychotičtí pacienti. Někteří zmiňují, že by pravděpodobně psychodrama použít šlo, ale oni s těmito klienty nepracují. Emil definuje lidi, u kterých by psychodrama nepoužil, alespoň ne v zařízení, kde pracuje: „*A samozřejmě je to spojené i s tím, že u části z klientů je i **psychiatrická problematika**, která je třeba **spojená s úzkostmi, depresemi**. Že tedy nezvládají určité emoční projevy. Takže tam se jedná o to, že pro určitý druh klientely to u nás nelze použít.*“ Dál upřesňuje: „*Myslím, že klienti, kteří jsou třeba u nás se závislostí ve spojení třeba s diagnózou **schizofrenie**. Teda když jsou momentálně nějak oslabení, tak bych je do psychodramatu nebral. Jestliže se jedná o klienta nebo klientku, která k nám přichází a v poměrně blízké době má za sebou pokus o sebevraždu a není ještě stabilizovaná, případně se jí **vrací myšlenky na sebevraždu**, uvažuje o tom. V tom případě je potřeba ji nejdříve stabilizovat, případně zamedikovat.*“ Cyril si je jistý: „*A zcela určitě nikdy bych to nepřipustil, protože jsme terénní pracoviště, u zcela **psychotických diagnóz**. U psychotických, maniodepresivních a podobně. I když nejsem zastánce škatulkování. A u **depresí**, protože tam **hrozí nebezpečí silné dekompenzace**.* Beáta sice není tak striktní, ale k psychodramatu také u určitých lidí přistupuje velmi opatrně: „*Intuitivně se držím zpátky u lidí, kteří jsou **velmi úzkostní a mají třeba panické ataky**. Totéž se týká **depresivních lidí**, tam asi taky později a pomalu.*“ Dan začíná výčet nevhodných účastníků věkem, ale zmiňuje také další skupiny lidí: „*Není to vhodné ani ve věku **hledání vlastní identity**, to znamená puberta a mladší. A velmi nebezpečné to z mého pohledu může být i, i když nebezpečné – pracovat se s téma si dá, ale..., u **psychotiků**. Ted' jsem si uvědomil, dalo by se s tím pracovat, ale velmi opatrně. Já bych to dělat nemohl, dalo by se asi, ale hodně opatrně. A u **mentálně postižených**.*“ Mentálně postižené osoby vidí jako nevhodnou skupinu pro psychodramatické přehrávání také Emil: „*Já si myslím, že limitem psychodramatu je právě ta cílová skupina, kde mohou pojmut to, o co se jedná. Nepracuji třeba s **mentálně postiženými**, každopádně si říkám, že je to technika, která by třeba nešla použít.*“ Naopak pro psychodrama jsou vhodné různé konkrétní skupiny lidí. Dan například pracuje s: „***drogově závislými**, tam se ti lidé naučí tak dobře lhát a podvádět. Ovládnou verbální stránku. Začne*

říkat něco a sám tomu uvěří...“ A tehdy se mu psychodrama jeví jako vhodná technika, protože účastníkům nedovolí tolik se ovládat.

Shrnutí

Z výše zmíněného lze identifikovat následující kategorie. Dvě se týkají protagonistů, pro které je psychodrama vhodné, dvě naopak, kdy je psychodrama nevhodné použít.

1. Z hlediska protagonisty se zdají být nejvhodnější kandidáti přehrávání submisivní lidé se zaměřením na vztah. Možná je to dané tím, že zohledňují své chování směrem k druhým.
2. Dotázaní terapeuti také měli zkušenost s lidmi závislými na nealkoholovém typu drog. Tito lidé vykazují velkou schopnost lhát a předstírat, psychodrama tak nabízí terapeutovi pravdivější výpověď. Pro tyto lidi je těžší klamat během psychodramatického přehrávání než v běžných verbálních terapiích. Svou roli také sehraje moment překvapení, psychodrama je pro ně často technika neznámá, nová.
3. Terapeuti ještě zmiňovali konkrétní skupiny, kdy by psychodrama nepoužili. Často jmenovaní byli lidé s diagnostikovanou psychotickou poruchou,¹¹ konkrétně lidé trpící depresí. Rizikem použití psychodramatu je, že by mohlo dojít k dekompenzaci. Je možné, že terapeuti jmenovali tuto skupinu také s ohledem na zařízení, ve kterém pracují. Ani jeden z terapeutů nebyl zaměstnán v uzavřeném zařízení typu léčebny. Nemohou si tedy dovolit otevírat témata, když nemají dostatečnou kontrolu i po skončení skupiny.
5. Podle dalších výpovědí psychodrama nemá smysl použít také u mentálně postižených. Pravděpodobně by bylo složité vysvětlit těmto lidem, o co se jedná, co se od nich očekává.

5.1.5 OSOBNÍ ZKUŠENOST DOTAZOVANÝCH

Každý z dotázaných, ať už terapeuti či účastníci, měl nějakou osobní zkušenost s psychodramatem. A jak tuto osobní zkušenost popisují, jsem se pokusila zachytit v této kapitole. Za všechny terapeuty, kterým metoda připadá blízká, jedna konkrétní ukázka z rozhovoru s terapeutkou Beátou: *„Mě to oslovilo do té míry, že jsem si řekla: „Aha, to*

¹¹ Na použití psychodramatu u psychotiků poukazují v diskusi

umím, to vím, a to znám.“ Beáta měla hned na začátku pocit, že tento způsob práce (psychodrama) zná, přestože se s ním ještě nesetkala teoreticky. Zaujalo mě, že hodně z dotázaných, a to jak z řad terapeutů, tak z účastníků, zmiňuje negativní emoce spojené s osobní zkušeností s psychodramatem. Tyto negativní prožitky terapeutů lze rozdělit do dvou kategorií.

Prvním možným přístupem bylo: **Nechtělo se mi do toho**

Cyril, který jinak psychodrama na svých skupinách užívá hojně, sám popisuje, jak k přehrávání přistupoval v momentě, kdy si ho měl vyzkoušet sám na sobě, na svém problému: „*Když už měl člověk řešit své nějaké soukromé problémy, tak to jsem zpočátku moc nechtěl. Vyzkoušel jsem si to, **nikomu se do toho nechce.***“ Jako nejtěžší popisuje: „*Asi vůbec to **vzít vážně.** Já nevím, jestli odpovídám tak, jak byste to chtěla slyšet, ale tak nějak jsem měl tu **tendenci hrát si na...** a moc tam nepouštět svůj problém. Tak si ho nějak zastírat.... Nedivím se, když je ten náš človíček, teda klient, když jsme tu skupinu měli, tak že se mu do toho nechce, že **se toho bojí.** Připadá si trapně, že jako. Nevěří tomu, že by to k něčemu bylo.*“ Z této výpovědi je patrné, že osobní zkušenost terapeuta mu pak pomohla pochopit to, co prožívají účastníci jeho skupin. Se strachem se setkal také terapeut Emil: „*Já jsem zažil psychodrama v rámci kurzu, kde šlo spíš o předávání informací a zkušeností než o něco jiného. V pozici jako klient jsem byl v jedné komunitě v Maďarsku. **A řeknu Vám, měl jsem z toho strach.** Byla to první větší zkušenost s komunitní prací. A ti lidé se tam otvírali, jim to přišlo normální.*“ Informace o tom, čeho se bál, Emil ještě rozvádí: „*Strach například, že se rozpláču, že se něco stane. Oni tam někteří často plakali, toho jsem se bál.*“

Dalším možným přístupem je: **Nebylo mi to příjemné**

Terapeut Adam se nad tím sám zamýšlel: „*Zajímavé, že **mně osobně to vadí.** Psychodrama – já to nemám rád.*“ Dál pak ještě upřesňuje: „*já sám tomu **nevěřím tolik u sebe,***“ přestože na svých skupinách psychodrama používá, z jeho osobní zkušenosti vyplývá, že psychodrama je: „*pro mě prostě nevhodná technika.*“ To, pro koho může být technika nevhodná, jsem zmínila v kapitole 5.1.4. Cyril zavzpomínal na to, jak se v psychodramatickém přehrávání vlastních problémů cítil: „***Špatně. Špatně. Děkuji za optání. Velmi špatně***“ A co konkrétně se mu nelíbilo: „*Bylo mi to **nepříjemné, jako otvírat se takto před lidmi.***“

To také potvrzuje účastník Gregor. Na otázku, jak na něj psychodrama zapůsobilo, odpovídá: „*Špatně. **Bylo to nepříjemné...***“ Oba terapeuti, kteří měli nepříjemný pocit z psychodramatu,

na mě působili jako lidé, kteří mají rádi věci pod kontrolou. Proto možná nebylo příjemné si psychodrama na sobě vyzkoušet.

Reakce účastníků nelze většinou takto rozdělit, protože popisují spíše konkrétní stav po odehrání. Obecně lze shrnout, že jim zpočátku, po přehrání dané situace, nebylo příjemně. Zažili spíše nelibé pocity. František například své pocity popisuje takto: „*Já jsem se cítil strašně **zničený**, protože my jsme si předvedli tu modelovou situaci, potom mi říkali ty svoje názory a já jsem byl, já jsem tam seděl jako prostě, jako zničený člověk. Ne že troska, ale takový **slaboch**. Ale v té chvíli jsem to necítil, jako že mi něco pomohlo, prostě jsem byl **smutný**, takový **strašný zážitek**...*“ Upřesňuje také svůj fyzický stav, na situaci si detailně vzpomíná: „*Byl jsem smutný, **červenal jsem se**. Co se týká fyzické stránky, **neměl jsem slov**. Ptali se mě, teda terapeut se mě ptal, jestli jsem teď smutný, že jestli se dokážu uvolnit, jestli se dokážu toho pocitu zbavit a já jsem to nedokázal. **Prostě to bylo na mě moc**. Jako zvládl jsem to, přešel jsem to...Nebyl jsem schopný se smát, mít lepší náladu. Prostě jsem byl smutný z toho, že jsem o sobě něco zjistil, že je to něco důležitého.*“

Gregor jen stručně konstatuje: „*Hmmm, **cítil jsem se hůř než předtím**.*“ Také účastnice Zdena se necítila příliš dobře, ale nakonec jí pomohlo to, že se jednalo pouze o přehrávanou situaci: „***Pak** (chápej po psychodramatickém ztvárnění svého problému) **mi bylo smutno**. Že to nemuselo být celou dobu tak, že se hádáme. Že to šlo i jinak. Ale během toho přehrávání se to měnilo. Nejdřív jsem cítila zlost jako vždycky, pak ustupovala a pak takový klid, že to je jen jako.*“

Obecně však lze říci, že většina z nich tyto negativní pocity zpracovala a samotné psychodrama přineslo pozitivní změnu. Domnívám se, že na závěr je vhodné použít Františkův výrok o jeho postoji k negativnímu zážitku z psychodramatického ztvárnění: „*Takže je lepší zažít jednou tu nepříjemnou situaci než zažívat to neustále a neuvědomovat si to. Mít problémy, ale nemít ani informace o tom, jak by se mohl změnit. Takže já si myslím, **i když je to negativní pocit, tak potom přejde.***“

Shrnutí

V podstatě z výroků týkajících se osobní zkušenosti s psychodramatem vyplývá, že většina dotázaných měla negativní zkušenost s psychodramatem. Terapeuti jednoznačně vzpomínají na nepříjemné zážitky. S nepříjemnými zážitky se ale většinou dostavil nějaký efekt, pokud měli možnost tyto své negativní zkušenosti zpracovat. I pro klienty není

psychodrama zrovna příjemným zážitkem. Léčebné metody ale nemusí být příjemné, aby mohly nabídnout pomoc.

5.2 TERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI PSYCHODRAMATU

V této kapitole se budu zabývat výroky, které se týkají možností, co psychodrama nabízí. Nejprve se zmíním o vztahu psychodramatu a reality, pak se zaměřím na možné působení psychodramatu. V následující části se pokusím zmapovat přínos, který psychodrama může nabídnout. V této kapitole hledám odpovědi na otázku, jaké jsou terapeutické možnosti psychodramatu.

5.2.1 VZTAH K REALITĚ

Z hlediska vztahu k realitě se můžeme pohybovat mezi dvěma rovinami. První z nich je cesta z minulosti do psychodramatu (co bylo před psychodramatem, co se odehrálo v reálném životě v minulosti), druhou pak využití psychodramatu následně, v budoucnosti, v reálném životě. Mezi těmito rovinami se nachází práce v samotném psychodramatu, tedy aktuální prožitek během přehrávané situace. Tato kategorie je rozdělena do subkategorií chronologicky.

Minulost

Vztah minulost – přehrávaná situace vyzdvihují především účastníci. Psychodramatické ztvárnění je vnímáno jako návrat do problematické situace. Helena to potvrzuje slovy: „*No, jednala jsem, myslím, docela podobně jako tenkrát.*“ Gregor považuje vztah psychodrama – minulost za základní. Popisuje samotné psychodrama takto: „*Je to snaha o převedení reálného problému do stanovených rolí a jejich přehrávání v rámci skupiny, v rámci bezpečné skupiny.*“ Helena také dodává, k čemu tento vztah účastníkům slouží: „*Ale myslím, že to funguje jako prakticky ukázat, co se odehrává. Přiblížit to těm lidem.*“ A ještě upřesňuje, že z pohledu aktéra je podobnost s minulostí také důležitá: „*Pocity byly stejné jako tenkrát, to bylo první, co mě napadlo.*“ K tomu se váže její další výrok: „*A*

během toho přehrávání, tam těch negativních emocí bylo dost. Vlastně podobně jako předtím, v té reálné situaci.“

Také terapeuti zmiňují tento vztah psychodramatu a minulosti. Adam podotýká, že vztah psychodramatu a minulosti patří mezi základní možnosti psychodramatu: „*Takže to nějaké přehraje něčeho, může připomenout nějakou situaci, můžeš to v tuto chvíli vnímat stejně.*“ Cyril ještě srovnává psychodrama s jinými technikami a poukazuje na výhodu psychodramatu: „*Je to víc o životě. Například proti arteterapii. Ne každý umí kreslit, a hodně se taky bojí kreslit. Ne každý je hlavně ochotný kreslit, ale projevit se nějak, to umí.*“

Dan upřesňuje, že psychodramatické ztvárnění není pouhé přehrání nějakého tématu, ale dostává i jiný rozměr: „*Ta struktura toho psychodramatu je pokaždé jiná, já vlastně s klientem vytvářím příběh. Odráží se od reality, ale dávám mu na to různý úhel pohledu.*“

Celý tento vztah vystihuje jednoduché tvrzení účastnice Heleny: „*No, myslím, že se ten aktér vrátí do té situace a prožije ji znovu.*“

Realita prožívaného psychodramatu

Terapeuti vyzdvihují sílu psychodramatu právě v možnosti jeho využití aktuálně, přímo na skupině, tady a teď. Přehrávaná situace má svou vlastní realitu, která je pak blízká všem zúčastněným, prožívají ji společně a aktuálně. Cyril poukazuje na odlišení psychodramatického ztvárnění od verbálních technik: „*Samozřejmě když něco vypráví, tak to vypráví té skupině a nějak to stylizuje, ale v okamžiku, kdy to psychodrama skutečně hraje, kdy ten příběh hraje, tak už z těch postav, s mimiky, z postav těla, prozrazuje někdy, vlastně často víc, než by ukázal verbálně.*“

Emil upozorňuje na to, že při přehrávání vzniká ta aktuální realita, která může být odlišná od minulosti, ale i od budoucího využití psychodramatu. „*Nejedná se mnohdy vyložení o přehrávání té konkrétní situace, životní, nebo nejen o přehrávání, ale současně mají prostor pro improvizaci, pro vlastní cestu, nebo jinou cestu toho příběhu, který tam vzniká.*“ Cyril k tomuto ještě dodává: „*Ted' ten pocit, jaké je verbální vyjádření, ale on to skutečně v tu chvíli cítí. Například řekne: „Bylo mi z toho smutno.“, ale on skutečně ten smutek aktuálně cítí. Takže je to samozřejmě lepší.*“ Psychodrama tedy přináší kromě vzpomínek na něco, co se již odehrálo, a o čem může vypovídat, také aktuální prožitek. Ten má svůj vlastní život, v rovině tady a teď, odehrává se přímo na skupině.

Budoucnost

Psychodrama lze chápat jako cestu vedoucí k vyřešení problému. Možných využitím psychodramatu může být aplikace nacvičeného jednání v reálném životě. Někteří účastníci potvrdili, že opravdu samotné přehrátí ovlivnilo jejich chování v reálném životě. O výsledcích psychodramatu vypovídá kapitola 2. 2._František nejdříve obecně popisuje, co dělá účastník v psychodramatu: „zkouší si svoje staré postupy a ti lidé nebo minimálně ten psychoterapeut mu říkají, co dělá špatně, jak to vidí on, ale i ti lidé mu říkají, jak to vidí a dávají mu popřípadě nějaké ty rady, **jak by se měl chovat**.“ Tyto rady pak mohou ovlivnit jeho chování. Pak ale dodává svůj konkrétní zážitek: „*Já jsem si z toho odnesl dost, protože jsem se nechoval tak, jak žiji teď*.“

Konkrétně to pak líčí na situaci, kdy na skupině vyzkoušený rozhovor následně proběhl také v reálu. Má možnost srovnání, protože se jednalo o rozhovor se spolubydlícím. V minulosti rozhovorů s ním vedl několik. Ten, který následoval po psychodramatickém ztvárnění, se ale významně lišil: „*Já jsem se nad tím zamyslel, přemýšlel jsem taky nad tím rozhovorem, no a potom ten rozhovor proběhl ve skutečnosti, s tím spolubydlícím a **proběhlo to jinak než v minulosti**. Než ty, když jsem se odvážil mu říct, že mi něco vadí. Takže už to bylo jiné. Nebylo to absolutně jiné, ale bylo to už, **byly tam vidět rozdíly**. Potom od té doby, se ten pocit zlepšoval v tom, že jsem se cítil sebevědomější a cítil jsem, že dokážu se domluvit na úrovni dospělých. Být prostě, říct někomu něco, svoje názory, svoje požadavky, bez toho, abych ho urazil a bez toho, abych na něj zaútočil*.“ V závěru citace je patrné zobecnění. Změna se netýkala jen konkrétně jednoho rozhovoru, ale byla aplikována obecněji, na širší spektrum chování účastníka. Gregor, přestože v jeho případě se psychodrama příliš nepovedlo, potvrzuje výhodu jeho užití: „*A taky dobré to je, že to už **dává takový návrh do praxe**, vyzkoušení si to*.“ Přesto však dodává, že on výsledek v budoucím životě z přehrávané situace neměl možnost zažít: „*Nevyužil jsem to. **Nepřineslo to změnu v mém chování**, bylo to zbytečné*.“ Tím, že žádná změna nenastala, psychodramatické ztvárnění pro něj nemělo smysl.

Terapeuti tuto rovinu popisují také. Vidí možnosti, jak využít psychodramatické ztvárnění nějakého problému. Například Cyril nahlíží na aplikaci psychodramatu v reálné situaci jako na jeho základní využití. Je si jistý, že to takto funguje. Že vazba přehrávané situace a reálného života existuje: „*Ale určitě to tam někdy bylo, že **ty situace pak předává do reálného světa**. Proto se to taky dělá. Ono napomáhá to řešení toho konfliktu, toho problému, potom ve vlastním životě*.“

Emil naznačuje, že oddělení těchto rovin není tak jednoznačné, jak jsem jej zvolila v rámci analýzy rozhovorů, roviny se prolínají. „*Když je to práce v rámci té skupiny, tak se jedná o terapii, takže je to o jejich příbězích, o jejich vlastních emocích, o jejich **přehrávání toho, co se stalo**, o jejich dramatech, případně o tom, že se tam přehrávají situace, které potom **mohou zažít jinak**. To, co se odehrálo, že **si zkouší zahrát jinak**.*“

Shrnutí

Psychodrama může působit na několika možných časových rovinách.

1. Jednak nabízí možnost návratu do problémové situace, která se odehrála v minulosti. Tento návrat může vyvolat v protagonistovi stejně pocity, které zažíval v dané situaci. Z pohledu diváka nabízí psychodrama možnost názorně přiblížit danou situaci. Na této úrovni je úkolem psychodramatu připomenout situaci z minulosti, jde v podstatě o jiný způsob popisu, který s sebou přináší prožitek.

2. Aktuální prožitek má pak svou vlastní časovou rovinu. Psychodrama má svou vlastní realitu, která se odehrává na skupině. Všem zúčastnění je právě tato rovina tady a teď největší nabídkou. V ohraničeném bezpečném prostoru jeviště mohou odehrát situaci, jakoukoli situaci, a aktuálně ji prožít. Tím, co jim takové přehrávání situace nabízí, se budou zabývat v kapitole přínos psychodramatu. Potenciál tady a teď rozšiřuje možnosti pro následné využití.

3. Do budoucnosti přesahuje psychodrama tehdy, pokud například slouží jako nácvik určitého typu jednání. V bezpečném prostředí proběhne něco, co následně může být aplikováno v reálné situaci. Všechny zmíněné časové roviny se prolínají. Protagonista vstupuje do psychodramatu s problémem, který si nese z minulosti, na skupině jej představí a v ideálním případě si z přehrávané situace něco odnese.

5.2.2 PŮSOBENÍ PSYCHODRAMATU

Na úvod bych ráda zmínila slova jednoho z terapeutů, jenž se domnívá, že s psychodramatem vždy přichází nějaká změna, tedy že má nějaký pozitivní význam. Beáta říká, že: „*Ty změny, které se vlastně dějí, **dříve či později se to děje u každého**.*“ Upozorňuje tak na to, že výsledek nemusí být vždy patrný ihned, ale s určitým časovým odstupem se dočká změny každý z účastníků. Je otázkou, jestli tato změna je pro účastníka vždy

přínosem, Dále Beáta popisuje, že ne vždy se terapeut dočká toho, co očekával. To však nebrání, aby na účastníka mělo psychodrama kladný vliv. „*Že se nestalo to, co jsem čekala, tak to je můj problém, to se stává každou chvíli, nicméně já s tím zacházím tak, že si k tomu hned řeknu: „Moje očekávání nemusí být očekáváním klienta.“ A svých očekávání se tím pádem vzdám, protože jsem tady kvůli klientovi. A v tomto smyslu, mám pocit, že ne, že vždycky se stane něco, co toho klienta posune dál.*“ Kladným vlivem myslí Beáta posun kupředu, jakoukoli změnu. „*Takže já si myslím,*“ dodává Beáta, „*že nějaký výsledek to má vždycky, byť nemusí být pro mě patrný. To že nebyl třeba patrný pro mě, tak to ještě nemusí znamenat, že se opravdu nic neděje. Protože se mi stalo, že jsem si říkala, že se neděje vůbec nic a za čtrnáct dní jsem zjistila, že to tak není, že jsem to jenom nedokázala odhadnout a přečíst. Což prostě tak je. Já jsem přesvědčená, že se vždycky něco děje a dřív či později se to prostě nějak objeví. Nemusí to být hned.*“ S těmito názory souhlasí i Cyril: „*Je to zážitek vždycky. A tu situaci to mění.*“ Z výše zmíněného vyplývá, že terapeuti vnímají změnu, jakoukoli změnu, která se následkem psychodramatu udála, vždy kladně. Cyril jako velký zastánce psychodramatu však upozorňuje, že změna nemusí být vždy stejné intenzity, přesto však nastane, a to v každém případě: „*Nebylo to třeba vždycky tak dramatické jako to, co jsem říkal* (poukazuje na konkrétní případ, kdy psychodrama velmi výrazně zapůsobilo), *ale tu zpětnou vazbu jsme třeba dostali na druhém, třetím sezení. Ale nepamatuji se, že by to někoho nechalo chladným.*“ Jsou to velice odvážná tvrzení. Terapeuti možná jen vyjadřovali názor, že psychodrama vždy nějak zapůsobí. Bylo by dobré, aby také terapeuti vnímali rizika používaných metod.

Také účastníci vnímají psychodrama jako důležité. Připisují mu sílu a zmiňují pozitivní ovlivnění jejich životů. Nejdříve Gregor upozorňuje na to, že si tuto metodu oblíbil, a to nejen na terapeutických skupinách, ale i mimo ně: „*Tu metodu mám rád, nepoužívám ji jenom v rámci psychodramatu a tak, ale rád si divadlo a tak zahraji i v rámci normálního života, nejen jako terapii. Občas se tam taky dostáváme do nějakých psychodramatických skupinek, kde si vytváříme situace, a pak si je přehráváme.*“ Z hlediska účastníků například Helena přiznává, že jí psychodrama přineslo užitek: „*Dostala jsem přesně to, co jsem potřebovala.*“ Účastníci tyto pozitivní vlivy identifikovali konkrétněji, na svém osobním příkladu. Například došlo ke změně způsobu komunikace. Ivana popisuje: „*Že to fungovalo i mimo tu skupinu, to jsme moc ocenila. Že nezůstalo jen u hraní, ale mohla jsem to pak prožít. A mamka to taky ocenila. Mohly jsme si o tom promluvit bez toho křičení.*“

Že je metoda psychodramatu vnímána jako důležitá, je patrné z předchozích ukázek. Z rozhovorů s terapeuty vyplývá jiný možný význam. Většina z nich zdůraznila důležitost

osobní zkušenosti – vlastního zážitku psychodramatu na sobě samém. Konkrétní osobní zkušenost, kterou respondenti zmiňovali, popisují v kapitole 2.1.5. Vždy však upozorňují na nebezpečí, které s sebou tato metoda přináší. A proto také Dan dává přednost dramaterapii kvůli většímu pocíťovanému bezpečí: „*Jsou to silné věci, to znamená, že se s tím musí hodně opatrně. V tomhle mi více vyhovuje dramaterapie, která se věnuje symbolické rovině.*“

Emil také popisuje terapeutickou sílu psychodramatu: „*Když jsem se s tímto potkal, tak vnímám obrovskou sílu a s tím, že si myslím, že to má úžasný terapeutický účinek a na druhou stranu zas to má určité limity, to psychodrama.*“

Mezi dotázanými účastníky byl i Gregor, který psychodramatu význam nepřikládá. Gregor jasně říká: „*nepřineslo to změnu v životě.*“ Neúspěch mohl mít několik příčin, o kterých se zmíním v následujících kapitolách. Také terapeuti zmiňovali, že psychodrama nemusí vždy působit. Zaujal mne přístup jednoho z nich, který sice metodu používá, ale sám uznává, že jeho vlastní zkušenost byla negativní. Terapeut Adam potvrzuje zkušenost účastníka Gregora, že nic neproběhlo: „*Jak říkám, já jsem zkoušel psychodrama u Standy Kratochvíla, kde nás jako byla velikánská halda lidí, tam bylo asi šedesát lidí. A teď tam prostě jsme si to zkusili s tím, že prostě nic dalšího tam neprobíhalo. Tam se prostě něco jako odehrálo, jako ukázkově, a že pak se s tím nějak dál nepracovalo.*“ Nutno ale dodat, že tato skupina neměla za účel terapeutické změny, ale spíš seznámení se s psychodramatem jako metodou, kterou lze ve skupinové psychoterapii použít.

Shrnutí

Psychodrama je vnímáno jako metoda, která působí vždy. Podle slov terapeutů nezůstane protagonista stejný, vždy následuje nějaká změna, posun. Také účastníci pozorují, že k určité změně došlo. Posun, který nastane, nemusí být vždy takový, jaký terapeut očekával. Zatímco terapeuti jej považují vždy za kladný, já osobně si myslím, že to tak nemusí být vždy. Jak ukazuje nepovedený případ Gregora, který jasně říká, že mu psychodrama změnu nepřineslo.

5.2.3 PŘÍNOS PSYCHODRAMATU

Psychodramatické ztvárnění může účastníkům zprostředkovat různá řešení problémů. Záleží především na aktérech, jak svá témata zpracují, a co si z psychodramatického sezení odnesou. Výsledek se ale může lišit také podle toho, kam až terapeut účastníky zavede, co

jim nabídne. Následující kapitoly jsou uspořádány podle hloubky a intenzity. Přecházejí od pojmenování problému, přes uvědomění si a získání náhledu až ke změně chování.

5.2.3.1 Pojmenování problému

K pojmenování problému vedlo i Gregorovo podle jeho slov neúspěšné setkání s psychodramatem: „*Nejdůležitější byl začátek. Abych mohl přijít do toho psychodramatu, musel jsem poskládat, co mi vlastně vadí, a co vlastně hledám, aby se dalo něco přehrát. Pro mě byla asi ta nejpodstatnější část pro mě definování toho problému.*“ Gregor to vnímá ne jako výsledek psychodramatu, ale spíše jako podmínku, co je potřeba splnit, než se do psychodramatu vstoupí. V jeho případě chyběl výsledek, s pouhým pojmenováním se nespokojil. Terapeut Cyril však pojmenování vnímá již jako výsledek, účastník podle něj již tím něco získá: „*Dojde tam k externalizaci, dojde k pojmenování toho problému, podívání se na něj z venku. Jo a ještě s vlastním prožitkem. Ono jako říct, že do toho úplně vstupuje celý, to by nebylo asi přesné. Vždycky by tam měla být nějaká ta vlastní kontrola. Stane se, že je to tak silné emočně, že se do toho vlastně ponoří celý. Tak by měl mít terapeut určité znalosti o tom, jak to uvolnit, ať už autogenním tréninkem nebo čímkoli jiným.*“ Pravděpodobně právě proto Cyril pojmenování řadí do závěrečné práce s problémem, zatímco Gregor touto fází prošel na začátku. Cyril popisuje princip: „*Jako a teda dobře, tak já to tu předvedu. Ale víceméně jde o snahu to jakoby dostat ven, pojmenovat to, dát tomu tu externalizaci. A to už je víceméně ta závěrečná práce.*“ Možná v každém ze jmenovaných případů se pojmenováním myslí něco jiného. Zatímco Cyril předpokládá, že svůj problém dotyčný aktér zná, a tak situaci přehraje, pojmenováním se může myslet externalizace. Gregor si teprve potřeboval zformulovat, co vlastně potřebuje, co vlastně je jeho problémem. A to mu pak mohlo pomoci konkrétně to řešit.

O pojmenování či formulaci problému se zmiňuje také terapeut Emil. Odděluje však pojmenování od léčení: „*Musím vědět, jestli chci léčit nebo pojmenovat to. Mám nějaký úkol, podle toho to musím přizpůsobit. Takže když já pracuji ve vězení, tak není mým cílem něco, ale spíše to pojmenování problému. Mám určitý úkol a za tím jdu.*“ Dále popisuje to, jak jeho klienti ve věznicích mohou využít pojmenování problému: „*No, je to ta formulace problému. Oni jsou mí klienti ve vězení. Ví, za co tam jsou, proč tam jsou, nad tím nepřemýšlejí. Ale protože jsou tam za kriminalitu spojenou s braním drog, tak jejich důvody toho braní jsou hlubší. To přehrávání tam něco kompenzuje, něco léčí. Pojmenování problému je prvotní. To, že by si něco odnesli, to je pro ně překvapení. Ale v komunitě je to*

jiné, tam to má terapeutický smysl.“ Dan také vnímá pojmenování někdy jako dostačující výsledek psychodramatu: *„Já si teda myslím, že teda osobně, že psychodrama končím v momentě, když cítím, že jsme někam došli. Někdy stačí, že se třeba jen pojmenuje to téma.“*

5.2.3.2 Uvědomění

Dalším stupněm, kterého může účastník díky psychodramatu dosáhnout, by se dalo nazvat uvědomění. Účastnice Ivana popisuje změnu takto: *„Spíš mi bylo smutno...že jsem to neviděla dřív. Že to došlo tak daleko, takové nedorozumění. Ale aspoň, že jsem to mohla uvidět.“* Předpokládám, že spojením „uvidět to“, se myslí, že si uvědomila chybu, zjistila, co dělala špatně. Vyvozuji to také z následujícího tvrzení: *„No, jako zjistit, jak jsem vlastně na ni působila. Jak jsem se chovala. Vždyť já to prostě do té doby ani nevěděla, jak jsem to asi tak mohla vědět, no ne?“* František na základě zpětných vazeb, poté, co viděl terapeuta ve své roli během přehrávání problému, také došel k podobnému zjištění, co vlastně dělá špatně: *„No, právě to mi byla příležitost. Já jsem se fakt v něm viděl, tak jsem si řekl: „Hm, chlapče, tam je ta chyba.“* Také Gregor popisuje uvědomění, přestože spíše v negativní konotaci: *„A přineslo mi to takové rozčarování. To asi jo.“*

Terapeuti věří, že účastníci mají v sobě repertoár možností, k jejichž využití psychodrama může přispět. Dan se domnívá, že: *„to je ta věc, že v první řadě najdou v sobě jakýsi zdravý proces. Najdou v sobě takovou samouzdravovací sílu. Někdo potřebuje podporu, někdo potřebuje určitou, někdo potřebuje, aby si to objevil, těch věcí je celá řada.“* A tak uvědomění, či v tomto případě objevení si svých témat a jejich řešení, je klíčem k uzdravení. Terapeut Adam k metodě psychodramatu přistupoval právě proto, aby přineslo uvědomění. I když nejde o uvědomění jednotlivce, ale v tomto případě se jedná o celou skupinu: *„přehrátl sloužilo k tomu, aby se prostě v té skupině lidi uvědomili, o co vlastně jde. Co se vlastně děje. A ono to fungovalo. Ono to třeba vedlo k nějakým vlastním prožitkům, nebo takovému... Pak o tom mohli následně nějak jako vykládat ze své pozice. Já nevím, ze své pozice to nějak uchopit. Takže to přehrátl tam mělo svůj smysl.“* Ivana popisuje svůj příběh, kdy došlo na skupině k uvědomění: *„No, ostatní z té skupiny říkali, že jsem na ni křičela a byla zlá, já chtěla jen hrozně moc vysvětlit, co cítím. Pak mi to došlo, že ona mně nechápe. Tak jsem přestala a skončilo to. Ostatní říkali, že by to šlo i jinak, ale já to do té doby jinak nevěděla.“*

Adam zde zdůrazňuje návaznost, propojenost všech částí psychodramatu. Celý tento proces pak napomáhá posunu směrem k pochopení problémové situace. František si

z psychodramatu odnesl nejen uchopení problému jako takového, ale i zobecnění na širší spektrum jeho chování: „*Oni mi dávali rady, jak se s tím spolubydlícím mám domluvit, ale **já jsem si potom uvědomil, že nejen se spolubydlícím, ale i se všemi lidmi, co takto mají tendenci mě do něčeho nutit, využívat nebo se prostě trošku nade mnou pozastavovat. Víš, prostě nebýt jako útočný, ale chovat se jako dospělá osoba. Stát si za svými názory a požadavky, když jsou tedy přiměřené.***“ Terapeutka Beáta zmiňuje, že nelze tyto výsledky jasně oddělovat. Kategorie jsou propojené, prolínají se. A tak od uvědomění je jen kousek ke získání jiného náhledu na celou situaci: „*A pokud jenom ten člověk na to nahlédne, co ho trápí a byť by řekl, to bylo jenom tam, už to nějak ví, a už to pracuje s sebou. Takže **klidně může dojít k tomu, že si uvědomí, že to je vskutku jeho problém a tím pádem se může posouvat dál.***“

5.2.3.3 Nový náhled

Jak bylo zmíněno v závěru předcházející části, od uvědomění je k získání náhledu blízko. Přesto jsem se rozhodla kategorie oddělit. Vedly mě k tomu výroky, které se týkají získání nového náhledu. Uvědomění vnímám spíše jako zjištění něčeho, co se již odehrálo, zatímco nový či jiný náhled je už jakási změna stávajícího postoje k danému problému. Když Ivana popisuje, co se po přehrátí stalo, mám dojem, že změnila svůj přístup ke svému problému. „*Takové zvláštní. **Najednou jsem měla pocit, že vidím víc ji než sebe. Že ona to moc nechápe, proto pak na sebe křičíme. Že vlastně to jinak říkám než myslím. Jako bych najednou viděla něco jiného než doma, pokaždé. Bylo to jako doma, ale jinak to vypadalo. Jinak jsem to prožívala.***“ Změna byla v tom, že pochopila, jak celou situaci může vnímat její matka, vzdala se své pozice a získala nový pohled na celou situaci. Terapeut Emil potvrzuje, že jiný náhled je jedním z možných účinků psychodramatu: „*Já si myslím, že **jednak to může pomoci získat klientovi jiný náhled na tu situaci.***“ K tomuto tvrzení se připojuje také Cyril: „*A dovolí mi to (chápej psychodrama) vlastně náhled, zvenčí. Jak jinak si ho může odžít a zprostředkovat.*“ Také účastnice Helena toto potvrzuje: „*Taky ji (myšleno přehrávanou situací) třeba může prožít jinak. Nebo se **změní ten pohled na ni. Já teď nevím, jak to říct... jako že to prožije, ale jinak.***“

František k tomuto dodává, že nemusí zůstat jen u nového pohledu na danou situaci, ale že může dojít k objevení jiného způsobu řešení: „*A popřípadě, jak by měl, se vyzkouší nějaká modelová situace týkající se problémů toho člověka a ten člověk prostě vidí jiný pohled na ten problém. A může to, **určitě může objevit nové cesty.***“ Dan také připouští, že

dojde ke změně pohledu, a to může být pro účastníky osvobozující: „*Další věc, která pomáhá, je, že se **změní úhel pohledu** na tu věc. Člověk je často v tom třeba tak intenzivně ponořen, že nemá náhled na ty věci, že jakoby **vytvoření náhledu, ukázání mu těch věcí a vytvoření kontextu**, to je taky hodně osvobozující. Já to nemám zformulované, ale cítím to tak. Možná i takové **to chytout**. Něco mi běží v představách, něco mi běží v mých pocitech, ale v momentě, kdy to jakoby **zviditelním**, tak zjistím, že ten bubák neexistuje. Že tady to vlastně není. Že jsem si něco vytvořil a dál s tím žiji, tak to zjištění, že něco, co ho dusilo, co ho trápilo, tak neexistuje.*“

Emil podotýká, že psychodrama není jedinou metodou, která přináší nový náhled, ale je možným způsobem, jak toho docílit: „*To znamená, že je možné, že by k tomu došla i úplně klasickými verbálními skupinovými technikami, **každopádně je psychodrama prostředek, který jí to mohl ukázat**. To znamená, že já si nemyslím, že dramaterapie nebo psychodrama by bylo jediný možný v rámci získání náhledu a změny chování.*“ Nový náhled přináší příležitost ke změně postoje k danému problému. Podle slov terapeuta Adama došlo ke změně postoje později vzhledem ke změně náhledu: „*Tu další skupinu on teda vyzkoušel nějaké nové postupy, že ano. Tak na té skupině to referoval, jak to dopadlo nebo nedopadlo. Nedopadlo to tak, že by se to až zas tolik změnilo, ale něco se tam stalo, a vlastně teď když přišel naposledy, **ten vztah jeho a toho kluka zůstal stejný, změnil se jeho postoj k tomu vztahu**. Jo. Takže všichni to hodnotili, všichni v té skupině, hodně pozitivně. Mělo to nějaký dopad. Mělo to nějaký smysl.*“ Také jedna z účastnic psychodramatu, které vedl terapeut Emil, došla po přehrávání situace ke změně svého postoje k problému: „*Klientka byla v silných obranách. Nedocházelo tam k tomu, že by korespondovala s tím, co prožívá svým neverbálním projevem. Jako obranu používala smích. Když jsme si přehrávali scény z jejího domácího násilí, partner jí ubližoval, a ona právě ten strach, který z něho měla, maskovala za smích, což víceméně se pak ukázalo, že toho partnera provokovala, aby jí ubližoval. Protože to bral tak, že se vysmívá jemu, a protože partner byl taky závislý (myslí tím závislý na nealkoholovém typu drog). Takže ona se nedokázala bránit. A v rámci toho přehrávání jsme to k tomu dostali a ona se dostala do sebe, to znamená, že **začala korespondovat**, že to, co prožívá s tím, jak se tváří, jak se chová a dokázala se vůči tomu partnerovi vymezit takovým způsobem, že dokázala jeho chování vypnout, z té situace vystoupit a odejít. **Kdy ona vnitřně zažila to, že ta situace má řešení**.*“ To, že to mohla vnitřně zažít, vedlo ke změně vnímání problému a dokázala situace na základě jejího jiného uchopení vyřešit. Mezi změny postoje k problému zařazují i následující citaci z rozhovoru s Emilem, která poukazuje na korekci postoje: „*A potom si myslím, že mu to umožňuje vrátit se zpětně do toho emočního*

prožitku a **udělat určitou korekci**, zažít třeba to, že tu situaci může vyřešit i jinak.“ Postoj k problému se tedy změní hlavně v tom, že dotyčný má možnost zážitku, že problém je řešitelný. I když takovou možnost v reálné situaci nezažil, může si ji odnést právě ze skupiny. Také účastnice popisuje změnu postoje ke svému problému. Zatímco z reálné situace měla pocit nezvládnutí, zpětné vazby po přehrávání situaci ji přivedly ke zjištění, že vlastně působila, jakoby to zvládla: Helena to popisuje jako očistu: „*Jako bych se umyla. Jako bych zjistila, že jsem to vlastně udělala dobře. Nebo lépe než kdybych jednala jinak.*“

5.2.3.4 Uvolnění

Další skupinou změn, kterou jsem identifikovala, jsou změny směrem k uvolnění, otevření se. Beáta popisuje změnu patrnou na členech skupiny, která se projevuje: „**uvolněním ve vztazích i ve vyjadřování** a to je pochopitelně cílem terapie, aby člověk to, co prožívá, taky dokázal dát spontánně najevo. A navíc ještě tak, aby se v tom cítil dobře, že to dává najevo. A aby si byl vědomý rizik, která s tím přicházejí. Protože ne každý spontánní je vnímaný jako dobrý, nicméně i tak stojí za to spontánním zůstat. Takže to je to, co já bych řekla, že je ta radost z bytí. **Být sám sebou, umět se uplatnit, umět to dát najevo a zvládat to, když to náhodou někdo venku nepřijímá.**“ Beáta se také domnívá, že dochází ke změně sebepojetí: „*Já myslím, že to nastartuje především změnu sebepojetí. Ti klienti se většinou vzdávají svých vnitřních úzkostí. Zejména z toho, že budou hodnoceni právě tím způsobem, na který byli zvyklí. Protože se jim dostává mnoho jiných náhledů a často i povzbuzení, za to, co oni sami dřív u sebe odsuzovali, takže v důsledku toho i změna prožívání, tak to určité změna prožívání. A tím pádem i jakési uvolnění ve vztazích a to uvolnění je vidět i v pohybech, mluvě, ve výrazu obličeje. Potom ještě celý komplex, který se týká lidské bytosti jako takové. Řekla bych, že mají šanci a stávají se spokojenější.*“ Otevření jako ztrátu zábran popisuje účastnice Ivana: „*Ted' hrajeme víc opravdově. Ze začátku jsme se u toho třeba smáli a tak. Ted' už ne. A taky se nebojíme. Už ted' víme, že můžeme toho říct hodně. Takže jsme otevřený, víc než dřív. A taky se víc brečí, aspoň poslední dobou.*“

Většina terapeutů potvrdila, že toto uvolňování je dlouhodobý proces, že k němu dochází v souvislosti s četností prožitých psychodramat. Nejde však čistě o vliv psychodramatu, ale také o vliv skupinového procesu jako takového. Emil k tomu říká: „*Co se týká vstupování do rolí, tak se to samozřejmě odvíjí od toho, jako dlouho u nás jsou. Klienti, kteří jsou u nás delší dobu a mají vícero zkušeností, jsou odvážnější, dovedou si s tím víc hrát, víc dokážou experimentovat, dovolí si silnější emoce. Jsou komunikativnější, mají*

větší odvahu k řešení osobních témat. “ Terapeut Adam ale potvrzuje podobný vztah četnosti psychodramatických etud a otevření se: *„Třeba čím víckrát si přehrají nějakou takovouhle situaci, tím víc si uvědomí, že to nějak jde a že si to mohou dovolit a že mají, jsou potom víc otevření.“* Adam také upřesňuje, v čem takové uvolnění spočívá: *„Možná se uvolní zábrany.“* A dodává: *„Možná to dělá něco s tou schopností něco sdělovat.“* Také to konkretizuje na příkladu: *„No, jako že toho řeknou víc nebo co. Nebo že to řeknou jinak...No, naučí se lépe to definovat, naučí se to říkat tak, aby tomu ostatní porozuměli. Jsou konkrétnější, i když možná taky stručnější. Jako že miň chodí okolo a víc to zhustí.“* Beáta obrazně změnu směrem k většímu otevření popisuje: *„No jistě, jako kdyby rozkvetl.“*

5.2.3.5 Změna chování

Jen uvědomění někdy nestačí, podle Františka je zapotřebí, aby došlo ke změně chování: *„Co se týká mojí osoby, tak já sám na sobě pozoruji, že mám dost problémů. A já jsem si je uvědomoval, mluvil jsem o nich, ale neřešil jsem je. A jak jsme ty úlohy hráli a dostával jsem ty zpětné vazby, tak je to mnohem lepší. Ten člověk to řeší, zamýšlí se nad tím a dělá pokroky. Takže čistě uvědomovat si problém a mluvit o něm, to nestačí. Musí si i ty modelové situace zažít a i to důležité je. Když tu modelovou situaci zahraje, to ještě neznamená, že se změnil. Musí to ještě ve skutečnosti provést.“* Terapeut Dan popisuje změnu chování: *„Dokázala nakonec nechat odejít, to pouto přervat, když si to vyzkoušela.“* Ivana popisuje na svém případě, jak své chování změnila: *„No, nejdřív jsem o tom musela hrozně přemýšlet. Myslet na to, že mám zůstat v klidu a vysvětlit to. Musela jsem také hledat slova, protože jsem volila takové výrazy, že se mamky vždycky dotklo to, že mluvím hrubě a tak. Pak jsem se to naučila. Myslím, že jsem taky postupně začala se chovat jinak i k jiným lidem, nejen k ní. Třeba k učitelům na střední, to bylo hodně vidět. Pomohlo mi to dělat věci jinak. Ale já už s tím stejně chtěla něco dělat, už mě nebavilo, jak na mě všichni pořád křičí. Tak jsem přestala křičet já na ně, s někým to jde. A s někým ne... ale už je toho míň.“* Došlo tedy opět ke zobecnění z jedné konkrétně přehrávané situace. Změna se týkala změny způsobu chování k více osobám než jen k matce, o které byl přehrávaný konflikt.

Ke změně chování může dojít také v rámci skupiny. Adam proto používá psychodrama, aby podpořil soudržnost členů skupiny: *„ V této fázi, jako by, pokud se používá něco dramatického, tak se to používá proto, aby se zvýšila koheze, když to vezmeš*

v rámci vývoje skupiny. Určitě cílem je dávat je dohromady, prostě aby ty lidi mezi sebou navázali vztahy, aby se víc poznali a hlavně aby se přestali bát.“ Opačnou zkušenost má terapeut Cyril. Připouští sice, že psychodrama může přimět členy skupiny k empatii: „naopak to drama **vzbudí soucit**, aniž chce,“ na druhou stranu ale zmiňuje riziko vyčlenění některého člena: „Ono to dá i těm druhým možnost být empatičtí. Na druhou stranu je pravda, že někdy to psychodrama tu **skupinu rozdělí**. To už je potom tvrdá práce pro terapeuta, aby to dal do kupy. Stalo se, že psychodrama nám jednou vyčlenilo člověka ze skupiny. On prostě odešel. On to neunesl, přitom to vůbec nebyl jeho příběh. On řekl, že tohle prostě dělat nebude a odešel. **Odešel a už se nám nevrátil**.“ Dan situaci upřesňuje, podle jeho názoru může dojít i k vyčlenění samotného aktéra: „Protože člověk na sebe řekne věci, které **nemusí unést třeba ani ta skupina**. **Může to ohrozit samotnou jeho existenci v té skupině**. Že ta skupina třeba na to není připravená na to, co řekl. Může prozradit něco, o čem nechtěl mluvit.“

Za důležité považuji na závěr zmínit také výroky Gregora, který se očekávaného výsledku nedočkal: „Bylo to takové umělé, nemohl jsem se do toho dostat, nemělo to takové grády. Zvláštní, co.“ Přesto nějaký výsledek vnímá. Na otázku, jestli psychodrama pomáhá, odpověděl: „Myslím, že ano. **Člověk si musí projít něčím, aby to mělo nějaký efekt. I když je to takové smutné pro zapamatování**.“ Domnívám se, že nedošel tak daleko, jak očekával, proto mu psychodramatické ztvárnění problému přineslo spíše zklamání.

Shrnutí

V této části jsem se zabývala terapeutickými možnostmi psychodramatu. Snažila jsem se popsat to, co může psychodrama nabídnout a jak působí. Na základě konkrétních výpovědí dotazovaných jsem identifikovala následující kategorie¹²:

1. V první řadě je důležité konstatovat, že přínos psychodramatu je takový, jaký terapeut i účastník připustí. Zvláště terapeuti mají předem jasno, kam až chtějí nechat protagonistu zajít.
2. Základním přínosem psychodramatu může být pojmenování problému. Zatímco terapeuti považují pojmenování problému za důležité, mnohdy nejde v psychodramatu podle nich o víc, než o pojmenování, pro účastníky nemusí být dostačující.

¹² Jednoznačné oddělení kategorií nebylo možné, v mnohém se prolínají

3. Dalším možným přínosem může být uvědomění si nových skutečností o dané situaci. Může dojít například k rozčarování. Nejde jen o uvědomění si jednotlivce, může se to týkat celé skupiny. V tom případě je to jakési přiblížení situace, možná spíše než uvědomění, by mohlo jít o její poznání.

4. Dalším stupněm, kterého je možné užitím psychodramatu dosáhnout, je nový náhled. To je stupeň, který se týká převážně protagonisty. Člověk následkem psychodramatu může uvidět přehrávanou situaci jinak, může získat jiný úhel pohledu. Může také objevit nové způsoby řešení nebo může dojít ke korekci stávajícího vnímání problémové situace.

5. Terapeuti, stejně jako účastníci, pozorovali také určité uvolnění či otevření se následkem psychodramatu. Docházelo k uvolnění ve vztazích, ale také ve vyjadřování. Jak ale podotýkali terapeuti, je to dlouhodobý proces.

6. Největším možným přínosem psychodramatu může být změna chování. V ideálním případě, pokud si účastník uvědomí, co dělal špatně, aplikuje nový náhled na reálnou situaci. Uvolnění mu umožní změnu chování v dané situaci. Může také dojít ke zobecnění na podobné situace.

5.3 ÚČINNÉ FAKTORY

Do tohoto tématu jsem zařadila kategorie, které se týkají faktorů ovlivňujících účinek psychodramatu. Pro dodržení struktury z teoretické části této práce, jsem se pokusila tyto faktory rozdělit na ty pro psychodrama specifické a nespecifické. V této části se pokusím odpovědět na otázku, jaké jsou účinné faktory psychodramatu.

5.3.1 ÚČINNÉ FAKTORY PRO PSYCHODRAMA NESPECIFICKÉ

5.3.1.1 Skupina

Soubor faktorů ovlivňujících účinnost psychodramatu a souvisejících s tím, že se psychodrama odehrává v rámci skupinové psychoterapie, jsem nazvala skupina. Všichni

dotazovaní zažili psychodrama ve skupině, nikdo z nich se s psychodramatem nesetkal v individuálním sezení.

Fáze vývoje skupiny

Adam zmiňuje význam fáze skupiny, kdy je psychodrama zařazeno. Podle toho také může dosáhnout určitého výsledku. *„Záleží na té fázi, jo. Vždycky se psychodrama musí použít nějakým způsobem. Že je to pomůcka, která pomáhá v tom vývoji té skupiny. A že prostě v té počáteční fázi se dá využít, ale jenom omezeně. Kdyby to bylo v nějaké pokračující nebo když už v terapeutické fázi, už se to dá rozvinout nějak víc, už se s tím dá pracovat víc a daleko lépe.“* Naopak účastník František nevidí rozdíl v tom, ve které fázi se psychodrama na skupině objeví: *„Že by se někdo na začátku bál hrát a teď se nebojí, to ne.“* Je možné, že význam fáze vývoje skupiny účastníci nevnímají, pokud je psychodrama zařazeno až tehdy, když je na něj skupina připravená. Ivana si ale všimla, že s psychodramatem nezačali hned na prvních setkáních: *„No, bylo to na té skupině...Ale ne hned ze začátku, spíš až později, jednou někdo něco povídal, a ta vedoucí ho vyzvala, aby to zkusil zahrát. To bylo prvně. Od té doby to někdy používáme.“* To potvrzuje terapeut Cyril: *„Ale jestliže je skupina rozběhlá, a není to na začátku, samozřejmě tohle se většinou nedělá na začátku, protože ty lidi se bojí, jsou tam určité zábrany, neznají se.“* Dotazovaní většinou potvrzovali, že psychodrama nepatří do úvodní fáze vývoje skupiny, která se nazývá orientace a závislost, ale že je zařazováno až později, pravděpodobně ve fázi cílevědomé činnosti.

Podle Adama v počáteční fázi lze psychodrama použít, i když omezeně. Co by ale pravděpodobně zapůsobilo negativně, je zařazení psychodramatu ve fázi ukončování. Terapeut Adam toto považuje za samozřejmé: *„Je jasné, že to nepoužiji na konci, že jo.“* Co se stane, když se psychodrama zařadí na konec sezení, pocítil na vlastní kůži Gregor: *„nebyl ani čas to rozebrat. Stříh, prostě konec.“* A dále dodává: *„Vypršel čas, skončila hra, ach jo.“* Předpokládám, že k podobnému chybnému užití psychodramatu by mohlo dojít zařazením na konec jednoho skupinového sezení, dostatek času na zpracování psychodramatu je podmínkou jeho terapeutického působení.

Velikost

Dalším ukazatelem, který může mít vliv na úspěšnost psychodramatu, je velikost skupiny. Emil nejprve obecně konstatuje, co se může stát, když skupina bude velká: *„Myslím, že je to dané jednak počtem těch klientů. Když je skupina příliš velká, tak tam*

vzniká anonymita.“ Pak konkrétně popisuje jeho skupiny: „*Moje osobní zkušenost je, že pracuji se šesti až s osmi, ale to je horní strop. Skupina o šesti lidech je pro mě osobně neefektivnější.*“ Skupina, kterou navštěvuje Zdena, je o něco větší: „*Chodí nás tam tak deset. Někdy někdo chybí, ale celkem je nás deset.*“ Terapeut Dan pracuje také s malými skupinami: „*Jsou to skupiny lidí závislých na drogách. Bývá tam tak do deseti členů. Aby to bylo takové intimní.*“ Terapeut Adam má osobní zkušenost s velkou skupinou, kdy psychodrama nefungovalo: „*Jak říkám, já jsem zkoušel psychodrama u XXX¹³, kde nás jako byla velikánská halda lidí, tam bylo asi šedesát lidí.*“ Tato skupina ale neměla terapeutický účel: „*Jako pracovalo se tím stylem, že XXX vysvětlil nějaké principy.*“ K terapeutickým účelům je tedy vhodné užít psychodrama v rámci malé skupiny, dotazovaní měli dobrou zkušenost se skupinami do deseti členů.

Typ

Dan vysvětluje, proč používá psychodrama právě u skupiny, kterou vede: „*Já teda pracuji s drogově závislými, tam se ti lidé naučí tak dobře lhát a podvádět. Ovládnou verbální stránku. Začne říkat něco a sám tomu uvěří... Psychodrama je zaskočilo. Tam se klient obnažil. Takže z tohoto důvodu používám neverbální techniky.*“ Jinak z rozhovorů nebylo patrné, že by se psychodrama hodilo více pro některé typy skupin. Jak podle terapeutů, tak podle účastníků se jednalo o smíšené skupiny jak z hlediska pohlaví, věku členů, ale i z hlediska problémů. Takto popisuje Adam skupinu: „*Jsou to lidé, kteří se přihlásí, smíchají se všechny možné poruchy dohromady, jo. Různé věky a pohlaví. Je to dobré, je to špičková skupina.* Skupiny terapeutů Dana a Emila byly podobné, oba dva pracují s drogově závislými. Dvě skupiny, kde se odehrálo psychodrama, byly výcvikové, Gregorova („*Bylo to na výcviku na psychologii. Skupina byli spolužáci tehdy, stejný věk, podobné problémy, fajn lidé.*“) a Helenina („*na takovém kurzu právě o psychodramatu, dramaterapii a taneční terapii.*“) Psychodrama tedy nevyžaduje nějaké zvláštní znaky skupiny, možná jen různorodost členů, aby bylo možné vybírat vhodné pomocné herce.

Atmosféra

Velmi významným faktorem, který ovlivňuje působení psychodramatu, je atmosféra. V rozhovorech jsem zjišťovala informace o tom, jaká panuje na skupinách atmosféra, co dotazovaní považují za důležité, aby se psychodrama mohlo uskutečnit. Jako první se budu

¹³ Jméno vedoucího skupiny bylo vynecháno z důvodu zajištění anonymity respondenta

věnovat výroky spojeným s podporou. Helena popisuje: „*Ale jistě, taky je důležitý, že na té skupině byla fajn atmosféra. Taková vřelá, kamarádská.*“ Dále Helena rozvíjí, jak to na skupině vypadalo, jak se tam cítila: „*No, bylo to tam **jako mezi kamarády**. Neznali jsme se předem všichni, ale tak nějak jsme tam byli kvůli stejné věci, něco se dozvědět a naučit. A vytvořilo se tam jako **bezpečí** nebo co. Že jsme se uvolnili a **mohli říkat, co si myslíme**. I když jsme se potom, co to skončilo, nikdy neviděli, tam to bylo fajn. Takové **otevřené**. Mohli jsme si to dovolit, protože jsme se, myslím, **všichni cítili dobře**.*“ Ivana srovnává, jak se změnou atmosféry přichází i jiný pocit, s jakým se na skupinu vrací: „*Chodím tam ráda, teď už jo. Ale nejdřív se mi tam moc nechtělo. Teď je to tam dobré.*“ Ale dále ještě dodává, že nálada není vždycky stejná: „*No, většinou je to dobré. Ale **když se někdo hádá** nebo tak, tak je to takové **napjaté**.*“ A zdůrazňuje, co je pro ni důležité: „*No, právě ta atmosféra, že cítím, jak mě **všichni poslouchají a nikdo nekritizuje, naslouchají, co říkám**.*“ Ivana také popisuje, jak se skupina změnila. Že je větší prostor pro vyjádření emocí: „*No, možná už se ani **nebojíme brečet**. Já nevím. Ale občas je mi smutno, tak brečím, když jsem veselá, směji se.*“

František vymezuje správnou atmosféru, aby bylo možné problémy řešit: „*Myslím si, že, nebo mám aspoň takovou představu, že v těch skupinách to takhle probíhá. Protože když se tam neutvoří taková atmosféra, kde se člověk může otevřít, **když se bude bát, tak se nic nevyřeší**.*“ František ještě popisuje prostředí skupiny: „*Tam se vytvoří prostředí, kde se člověk **může projevit**. Může jako když otevřít svoje dítě,*“ Dále líčí, co všechno si mohou členové takové skupiny dovolit: „***Může se tam smát, může tam plakat, může tam křičet.***“ A jaké by to rozhodně na skupině být nemělo: „*hm, zatím nikdo nebyl **takový útočný, posmívavý nebo závistivý**, takové reakce tam vůbec nebyly.*“ František konkrétně na příkladu ukazuje podpurné chování skupiny: „*Byly tam situace, když se jedna osoba měla tendenci rozplakat, když vzpomínala na něco z dětství, všichni **byli tiho a poslouchali to**.*“ Také terapeut Dan má osobní zkušenost, že povzbuzení bylo to, co potřeboval, aby si odnesl pozitivní pocit: „*Mělo to pro mě hodně emotivní nádech, mně třeba hlavně hodně pomohlo to zpracování, interpretace a povzbuzení. Od toho terapeuta, od toho, co nás vedl. Ta tečka byla hodně důležitá, že jsem si odnášel takový pozitivní pocit. **To povzbuzení bych vyzdvihnul**.*“ Bylo to ale povzbuzení od terapeuta a ne od skupiny samotné.

Beáta vnímá terapeutickou pomoc širě než jen formou povzbuzení: „*A už zapomínají na to, že za tím je taky terapeutický přístup, který je opravdu důležitý. Podkládá to, ten přístup není jenom **pochvala a poplácání toho klienta po rameni nebo vzetí do náruče nebo ošetření toho, že pláče**, ale je to celý přístup bytostný.*“ Terapeut Cyril si je vědom toho, že podpora je to, co účastníci potřebují: „*A teď **potřeboval tu podporu** od těch lidí okolo, členů*

skupiny... *A pak ho buď podpoříme, nebo to vyplyne.*“ František jako účastník ocenil právě podporu od terapeuta: „*Terapeut mi řekl, že v té skupině, jako že se zlepšuji, že moje sebevědomí roste, že je to sice pomalé, ale že k něčemu spěji.*“

Také Gregor popisuje kamarádkou atmosféru, ale něco postrádal: „*Většinu lidí jsem znal, měl jsem tam pár přátel, pohoda, nebylo to nějaké zvláštní. I když na druhou stranu občas mi to přišlo dost utíplé, nerozjeté jako skupina.*“ Oproti tomu, aby taková skupina mohla fungovat, Gregor potřebuje: „*Já potřebuji spoluúčast ostatních, nějaký aktivní prvek, který by mě posunul někam dál za hranice. Potřebuji, aby tam bylo pár lidí podobných jako já. Aby to bylo takové uvolněné, bezpečné.*“ Dále to upřesňuje: „*Měla by být víc přátelská než normální. Víc pohodová. Abych se cítil víc bezpečně, museli by se všichni víc otevírat, víc uvolnit.*“ Dan upřesňuje úkol ostatních členů skupiny: „*Oni jsou v rolích přihlížejících. George Ball říká, že když jde člověk po laně, tak dole je připravena skupina s plachtou, kdyby spadl. Tak to jsou oni. Jsou vyzváni, aby to pozorně vnímali, co se děje, aby byli připraveni. Připravení třeba pomoci přeskočit.*“ Podpora je pro skupinovou terapii obecně, i pro uskutečnění psychodramatu, důležitá. Jak ale podotýká terapeutka Blanka, terapeutické působení jevíc než jen poskytnutí podpory.

Dalším důležitým faktorem je důvěra ve skupinu, možnost se svobodně vyjádřit. František již zpočátku do skupiny vstupoval otevřený: „*Hm, dobře. Já jsem si řekl, že když už tam budu, je potřeba být otevřený, upřímný. Takže se tam necítím špatně, a když mám něco na srdci, tak to řeknu. Takže se tam cítím dobře.*“ A následně se v tomto postoji díky atmosféře na skupině utvrdil: „*Ale už za tu dobu, co se setkáváme, se tam vytvořilo takové přátelství, důvěra, takže věřím tomu, že nikdo nevynáší takové informace, takové důvěrné.*“ Dále upřesňuje: „*jsme taková skupina, kde si lidé věří.*“ Ivana na skupině také cítí porozumění a možnost otevřeně se projevit: „*Měli jsme podobné problémy, tak jsem cítila, že mi lidé rozumí. Mohla jsem tam mluvit uvolněně a otevřeně o všem, co jsem chtěla.*“

Terapeutka Beáta vyzdvihuje důvěru ve skupině, jako základní kritérium, aby se mohli účastníci cítit bezpečně: „*Nicméně tím hlavním kritériem bych řekla, že je důvěryhodnost prostředí. To znamená, že ty lidi se tam mají cítit podle mě bezpečně.*“ Také Dan chápe bezpečí ve smyslu důvěry. Znamená to podle něj: „*To je, jako když si povídáte s holkami o klucích. V momentě, kdy něco řeknu a někdo mě za to bude trestat nebo mě ztrapní, tak je to špatně. Bezpečí je to, že ty věci mohou probíhat.*“

A tak od důvěryhodného prostředí lze plynule přejít k bezpečí, jako dalšímu nezbytnému faktoru, který umožňuje použití psychodramatu. Emil chápe bezpečí takto: „*A co se týká bezpečí, tak to znamená, že společně respektujeme nějaký pravidla. Že žijeme a*

chováme se k sobě bezpečně. To znamená, že v rámci komunity tady můžeme mluvit o určitých pravidlech ve smyslu toho, že tady **není tajemství mezi klienty**, myslím třeba vztahu, nebo alkoholu a drog. A samozřejmě je to o tom, že ty lidi jsou tady spolu delší dobu a znají se, tak vzniká samozřejmě mezi nimi větší důvěra.“ Také klienti z pravidel, která na skupině respektují, nejvíce zdůrazňují nevynášení informací:

- Ivana: „No, takovéto **nevynášení ven**, to bylo nejdůležitější.“

- František: „My jsme se dohodli, že **nebudeme vynášet informace ven ze skupiny**.“

Terapeut Dan by samozřejmě v jiném než bezpečném prostředí psychodrama nepoužil. Bezpečné pro něj znamená: „*Já ho (chápej psychodrama) zařazuji v okamžiku, kdy je ta skupina bezpečná, kdy si klienti **osahali své hranice, svá témata**, o kterých chtějí, se kterými by pracovali. Kdy už se naučili vlastně se **chránit sami sebe, nést zodpovědnost za sebe**.*“

Aby bylo možné psychodrama použít, je zapotřebí podle Beáty: „*To, čemu se říká **bezpečné prostředí** a vztah s terapeutem.*“

Při aplikaci psychodramatických metod je „bezpečí“ chápáno i jinak než u skupinové psychoterapie obecně. Emil k tomuto dodává: „*Je tam to **klasický rozdělení na tu scénu, kde se psychodrama odehrává a diváky, kteří to sledují***.“ Cyril ukazuje, jak může bezpečné prostředí ovlivnit ochotu klienta vstoupit do psychodramatu: „*Vždycky respektuji klienta, psychodrama záleží na klientovi. Protože když klient je, já nevím, stydlivější. Odehrává se tam psychodrama a on se ho třeba neúčastní, tak dává určitý náhled. A málokdy vydrží do toho nevstoupit. Protože když vidí, že ti terapeuti a ta skupina a vytvoří ochranný pole, **kde se nesmí nic stát, kde se nesmí nikomu se vysmát, kde se nesmí...** tak jako přestane dbát na svůj stud.*“ Beáta popisuje princip ochrany v rámci psychodramatu: „*A to je **fenomén toho jeviště**. Což je ještě jakoby **znásobené bezpečné prostředí**. Protože terapie jako taková, je bezpečné prostředí, kam ti lidé přicházejí s tím, že si tam mohou dovolit věci, aspoň dočasně, které si nemohou dovolit jinde. A v rámci toho vy ještě vytvoříte **další uzavřený prostor, který se dá označit** slůvkem jako, byť i v té nejosobitější formě psychodramatu, kdy tam vstupuje protagonista a ví, že tam hraje sám sebe, přehrává nějakou svoji životní situaci. **Je to v rámci toho prostoru jevištního něco, co je výlučné, co je možné takhle ohraničit, z čeho je možné potom vystoupit.***“ Cyril někdy pro zvýraznění pocitu bezpečí právě při psychodramatu, používá techniku ochranného kruhu: „*Když je to jo hodně napjaté, tak ještě děláme, ale to asi znáte, takový ten **ochranný kruh** okolo, kdy tedy ti ostatní vytvoří okolo něj (chápej protagonisty) ten ochranný kruh a kdy se všechno **odehrává uvnitř**... Mělo by se dát najevo, že všechno, co se odehrává, je uvnitř, nikoliv vně.*“ Beáta dále popisuje, jak fenomén jeviště působí: „*To jeviště opravdu nějakým způsobem vytváří, byť možná neznatelným, ale*

rituálním způsobem vyznačí a pozve tam ty lidi. Řekne jim, že jsou vlastně herci, byť ve svém vlastním životě, a pak je z toho prostoru zase propustí.“ Dále Beáta vysvětluje, že psychodrama: „*Může nabídnout těm lidem, říct, já jsem to jenom hrál.*“ Z toho vyplývá, že psychodrama lze použít jen tehdy, kdy je prostředí bezpečné, ale zároveň právě psychodrama dává účastníkům nový, bezpečnější prostor. Protože se odehrává v rovině jako by. Přestože je tedy bezpečná atmosféra nespecifickým faktorem, může být svým způsobem pro psychodrama jiná forma bezpečí specifická.

Shrnutí

První množinou účinných faktorů jsou ty spojené se skupinou.

1. Důležitá je jednak fáze vývoje skupiny¹⁴, kdy za nevhodné se považuje použít psychodrama v poslední fázi „ukončení“. V úvodní fázi vývoje skupiny, nazývané „orientace a závislost“ se psychodrama zpravidla nepoužívá, terapeuti jej zařazují někdy ve fázi vývoje koheze a kooperace, kde má psychodrama spíše rozehrívací efekt. Nejefektivnější je psychodrama tehdy, když je skupina „rozběhlá“, pokud se psychodrama zařadí ve fázi cílevědomé činnosti. V této fázi jde o terapeutickou práci s jedním ze členů skupiny, které se ale celá skupina účastní.
2. Z hlediska velikosti psychodrama nejlépe působí, pokud je skupina malá (6–10 členů).
3. Dotazování popisovali atmosféru na skupinách, kde se psychodrama odehrálo, jako podpůrnou, důvěrnou a bezpečnou.
4. Chápání bezpečí je v rámci psychodramatu umocněno. Jednak jde o bezpečí skupiny jako takové, zajištěné dodržováním pravidel stanovených terapeutem. Za nejdůležitější pravidlo považovali dotazovaní účastníci skupin: „**Nevynášet informace!**“. Pro psychodrama specifické je bezpečné prostředí během přehrávání problémové situace. Jedná se o **fenomén jeviště**, který je oddělen, je možné do něj vstoupit a z něj vystoupit. Nabízí protagonistovi možnost říct, že vše pouze hrál. Tím je bezpečí v rámci psychodramatu ještě znásobeno.

5.3.1.2 Terapeut

V této části jsem se zaměřila na výroky týkající se charakteristik terapeuta. Jaký by měl být, jaký by neměl být a co všechno by měl znát, aby mohl vést psychodrama. Z výpovědí účastníků jsem také použila výroky, které popisují vedoucí. Účastníci by se měli

¹⁴ Názvy jednotlivých fází vývoje skupiny viz teoretická část této práce

mít možnost rozhodnout, jestli do psychodramatu vstoupit nebo ne. To tedy nahrává indirektivnímu přístupu terapeutů, ke kterému se všichni dotazovaní řadí. Dan poukazuje, že právě v psychodramatu jde o setkání spíše než o vedení: „*Já verbální terapie vnímám jako hodně omezené, a vnímám tam toho terapeuta jako něco nadřazeného. Tak to v tom psychodramatu i v té dramaterapii není. Je setkání dvou na stejné úrovni. To je můj pohled.*“ Cyril říká: „*Moje všechny terapie jsou **indirektivní***“ Také terapeutovi Adam není vlastní direktivní přístup: „*cítit, že je jim to vyloženě proti srsti, tak já **nerad někoho do něčeho vyloženě nutím*** Přesto je během psychodramatu někdy zapotřebí vystoupit direktivně: „*Jde hlavně o **obrovskou empatii**, ale řízenou profesionálně. Musíme znát, kudy z toho ven, nebát se to zastavit, **nebát se do té indirektivní skupiny vstoupit direktivně v tom smyslu**: „*končím, přerušuji. Sedněte si, rozebereme. Nesmí to být jen ten hodný pán nebo tam musí mít zlou paní.*“ Terapeut by měl také usměrňovat situaci. Přestože na první otázku, jestli terapeut nějak zasahuje do přehrávání, účastník František odpovídá, že ne: „*Tak se zeptá, že to slyšel tak a tak nebo že by něco **korigoval, tak ne.***“ Následně pak ale dodává, že vlastně ano: „*Ale ano, **koriguje to**, že se stále dívá, aby to šlo správným směrem, jaký on chce.*“ František to také vysvětluje: „*Je to určitě důležité, protože ten **terapeut chce**, abychom si neodnášeli něco, co je v nás, co nás trápí.*“ Ivana potvrzuje, že vnímá přímé zásahy terapeuta: „*Ale **vedoucí to vždycky nějak udělá**, že si to vysvětlíme.*“ Dále konkretizuje: „*No, třeba najednou zastaví všechno a donutí nás nad tím přemýšlet, probrat to. Aby se to jako dostalo ven. Někdy třeba nám řekne, abychom to zkusili nějak vysvětlit nebo říct jinak. Taky jsme se museli naučit vlastně jinak mluvit, jako za sebe, nenapadat. A když se to nedaří, tak to **vedoucí upravuje.***“*

Terapeuti vysvětlují, proč je důležité vedení. Dan si netroufne do situací, které by v rámci své skupiny nemusel ustát: „*Nedovolím si, **nepouštím se do ničeho, co bych třeba neustál v rámci této skupiny.***“ Stejně tak terapeut Emil se nepouští do nebezpečných rovin: „*Terapeut by měl být v pozici, že když se to začne ubírat někam jinam, tak bych to měl **vrátit do těch hranic, kde je to bezpečné.***“

Dan popisuje, jak se jeho přístup časem měnil. Musel dospět do stavu, kdy se zaměří na klienta, aby psychodrama v jeho podání mohlo mít pozitivní účinek: „*Já si myslím, že jsem měl z **počátku své praxe** období, kdy jsem začal pracovat s psychodramatem. Nevím, co to bylo, nejspíš zaměření na sebe, kdy jsem místo, abych se **zaměřoval na toho klienta**, jsem to bral tak, jestli já to dokážu. Byl tam strach z nějakého selhání, strach abych třeba neublížil. Ale zároveň touhu, nebo ješitnost, že to umím, že to dovedu udělat. Takže jsem byl*

necitlivý vůči klientům. Uvědomuji si, že tam třeba nedošlo k tomu ozdravnému procesu. Naopak, místo aby to mělo pozitivní dopad, tak, když to hodně přeženu, mělo dopad negativní.“

Dan ale postupně došel k popření sebe sama na úkor účastníka psychodramatu: „**Terapeut je mimo, terapeut sleduje linku toho klienta, sleduje ten jeho příběh.** A v momentě, ale to je můj pocit, že jo, kdy se něco děje, že to zabíhá někam, kde už nemohu to zvládnout, **tak to zastavím.** Proto je podle mého důležité, aby se terapeut **naučil číst ty příběhy klientů,** jo, aby to nebylo o mě, že se něco děje ve mě a ten člověk by byl úplně jindy. Musím mít vytvořený vztah vzájemný, já musím vědět, co vyvolává, já musím vědět proč, a kde ten klient je, **já musím hlavně to poznat.**“ Účastník Gregor souhlasí: „Myslím, že podstatné je, že je tam **důležitý.** Měl by **to sledovat, znát trochu lidí,** co to přehrávají, aby věděl, jak daleko může dojít. Nevím. **Nesměrovat to k sebereflexi.**“ Terapeut Emil však připouští, že do psychodramatu zasahuje také terapeutův osobní příběh, přestože by podle Dana měl být potlačen: „*Mění se to, vyvíjí se to. Jednak je to můj osobní příběh, vědomosti a dovednosti, kterými procházím*“

A co tedy je zapotřebí, aby terapeut uměl, aby mohlo psychodrama fungovat? Dan jmenuje: „*Já si myslím, že musí mít v sobě pořádek, **musí se v sobě vyznat.** Musí znát svoje témata, svoje limity práce. Musí vědět, co při práci je moje a co klientovo. Musí **znát toho klienta,** měl by znát jeho zranění, měl by znát, na které věci reaguje. Měl by mít jasně definovaného vnitřního klienta. A měl by mít určité **zkušenosti, a pak podpůrnou supervizi.** Není možné dělat psychodrama bez supervize. Klidně na hodinu psychodramatu klidně hodinu supervize. Supervizi by měl mít i člověk, který ještě s psychodramatem nepracuje, jenom o tom uvažuje.*“ Z pohledu účastníka Františka terapeut musí: „*Určitě **musí vědět, co dělá.** Určitě musí vědět, když se hraje nějaká situace a když použije nějakou metodu, tak **musí znát ty metody a musí vědět, jestli to zvládne.** Že se třeba může dostat do nějakých extrémních situací. Proto párkrát jsme dělali nějaké cvičení a párkrát nám terapeut řekl, abychom to doma nezkoušeli, a nebo to nezkoušejte na druhých, protože nejste profesionálové a může nastat nějaká situace, kterou nezvládnete. Určitě teda **musí vědět o těch metodách, co to obnáší a musí vědět, jak zvládat ty extrémní případy.***“ To, že je potřebné mít k dispozici techniky a ovládat jejich použití, konstatuje i terapeut Cyril: „*Já jsem toho názoru, že terapeut musí **znát všechny techniky,** když jako specializovat se na jedno, já tomu nevěřím. To nejde. Aby je měl v dosahu, když je v tom okamžiku potřebuje.*“

To, že je důležité, aby terapeut měl situaci psychodramatu pod kontrolou, potvrzují všichni dotazovaní. Důležité je, aby si terapeut byl vždy vědom rizik a byl na ně pokud možno připraven. Účastnice Helena to potvrzuje: „*To asi musí vědět ten vedoucí, co si může dovolit nebo kdy to zastavit.*“ Terapeut Emil s tím souhlasí: „*Aby ten terapeut si byl vědomý síly a rizik.*“ Beáta také: „*Takže ten terapeut za tím musí mít to vědomí, kam jde, co to může způsobit.*“ Cyril upozorňuje na připravenost: „*Musí být terapeut připraven, že může dojít třeba k agresí, skutečně i fyzicky musíte být připraveni.*“

Úkolem terapeuta v psychodramatu je tedy vést klienty, provázet je jejich příběhem. Ivana to potvrzuje: „*No, on se dívá. Pak třeba řekne, ať si ty role prohodíme nebo ať to zkusíme jinak. Takže jako normálně. Vede to.*“ To stejné si myslí i terapeut Emil: „*Já si myslím, že to je současně i role terapeuta, že by měl provázet klienta.*“ Dan upozorňuje, jak důležitou roli právě při řízení psychodramatu hraje koterapeut: „*V momentě, kdy já to vedu, kdy já to řídím, tak jsem zaměstnaný tímto, do určité míry, tak musíme pracovat spolu. Jeden řídí, druhý sleduje. S tím koterapeutem si člověk za tu dobu vytvoří určitý způsob komunikace, jo. Komunikace očima, držení těla, naznačením něčeho. Takže já řídím ten proces a zároveň mám určitou oporu, pomoc, mám zdravou podporu toho terapeuta. Může mi naznačit, že se něco děje, může mi naznačit, může mě upozornit minimálně třeba.*“ I Cyril přiznává, že někdy se stává, že vystoupí z role terapeuta: „*Protože vždycky ten, kdo tam vstoupí, kdo je prostě s tou skupinou, tak nemá stoprocentní kontrolu jak nad tou skupinou, tak ani sám nad sebou, tak nad tou situací. Jsme taky jenom lidi. Je velmi dobré mít tam vždycky toho druhého, kterému prostě věřím, že on se na mě nevytahuje nebo já se nevytahuji na něj.*“ Je ale podle něj důležité, aby byl terapeut angažovaný: „*Když já do toho nepůjdu naplno, že to nemůžu přenést na ty lidi.*“

Další předpoklad, který zmínili dva terapeuti, že je důležitý pro kvalitní vedení psychodramatického přehrávání, je zkušenost s divadlem jako takovým. Beáta říká: „*tak to, co vím, že mně se velmi osvědčilo, je vlastně znalost divadelní zkušenosti. Divadelní zkušenost nebo i známost režijní, dramaturgická. Protože koneckonců i to divadlo vlastně odráží jenom životní zkušenosti, vlastně nasbírané za léta to došlo k nějaké jevištní podobě.*“ Beáta poukazuje na to, co by určitě terapeut měl mít: „*Určitě by měl mít divadelní vzdělání a hereckou zkušenost*“ Cyril přiznává, že díky zkušenosti s divadlem mu metoda psychodramatu připadala lehčí: „*Jo, ale zajímavý to bylo. Já to měl jakoby jednodušší, já jsem předtím dělal amatérské divadlo. Tak mě to tak nějak jako nebolelo.*“ Adam v rozhovoru popsal, jakou chybu udělal, proč jedno psychodrama nefungovalo: „*To byla*

*nějaká moje chyba, něco jsem tam udělal špatně. Mohlo to fungovat, ale prostě něco jsem udělal špatně...Když jsem to probíral potom na supervizi, tak jsme si povídali o tom, že v tom byla možná moje chyba, že jsem víc stranil jedné té holce než té druhé. Že jsem **nebyl úplně nezávislý**. Takže to mohla být jedna z těch možných chyb, který jsem do toho vnesl.“* Ostatní terapeuti tuto zkušenost neměli, a já nedokážu podle jejich výpovědí odhadnout, jestli jim chybí při práci s psychodramatem nebo ne. Beáta i Cyril divadelní zkušenost oceňují, což podle mého názoru svědčí o tom, že by byla prospěšná i pro ostatní.

Shrnutí

Další skupina faktorů, které během psychodramatu působí, se týká terapeuta. Všichni dotazovaní terapeutů sami sebe řadí mezi indirektivní. Přesto poukazují na to, že někdy musí direktivně zasáhnout. A tak jsou také vnímáni účastníky psychodramatu. Ti si všímají, že terapeut koriguje to, co se odehrává. Terapeut by také měl znát sebe, členy skupiny i metody, se kterými se chystá pracovat. Protože jsou během samotného psychodramatického přehrávání kladeny vysoké nároky na osobu režiséra, je z pohledu terapeutů vnímán jako důležitý také koterapeut. Zaujala mne také myšlenka, že terapeut, který pracuje s metodou psychodramatu, by měl mít divadelní zkušenost.

5.3.1.3 Zpětné vazby

Zpětné vazby jsou obecně důležitým prvkem ve skupinové psychoterapii. V psychodramatu tomu není jinak. Adam vidí návaznost: „**Ale to přehráti bez těch zpětných vazeb by nemělo význam** a ty zpětné vazby bez toho přehráti by taky byly o něco očištěny, takže to asi nejde úplně přesně říct. Jako ta návaznost, prostě.“ Zpětné vazby jsou velmi často faktorem, který přináší protagonistovi změnu. František potvrzuje: „**Nejdůležitější, to je myslím pro všechny, ty názory druhých. Jak to oni vidí, jak to oni cítí.** Člověk si vždycky najde tam to svoje. V něčem se utvrdí, co si myslel. Mně osobně **pomohly** ty názory těch druhých. Takže to, co mi řekli a taky, jak mi řekli, abych si s ním povykládal jiným způsobem, než jakým předtím.“

Terapeut Cyril zažil na vlastní kůži sílu zpětných vazeb: „**Za první mne na to ta skupina upozornila, že nejdu na problém, že chodím okolo, to je jedna věc, že ty zpětné vazby tam fungují velmi rychle.**“ Na své skupině ale Cyril podporuje raději spontánně podávané zpětné vazby: „**Ale pak ty zpětné vazby dávají spontánně. Bez vyzvání. Když je nutné, tak je**

vyzvěme, ale ne přímo: „Tak co k tomu?“ ale spíše se ptáme: „**Co to s nimi?**“ i s těmi pozorovateli, **nevyzýváme obvykle ty protagonisty, tam je potřeba, aby oni zpracovali.**“

Adam popisuje podpůrné a zobecňující zpětné vazby: „S tím, že on to tam **pak komentoval**, a skončili jsme to přehrávání a vyjadřovala se k tomu skupina a v podstatě to, většinou to беру tak jako nestrukturovaně. Že prostě každý z té skupiny řekne to, co ho v té chvíli napadne. Možná k tomu asi víc směřovala ta skupina, ale bylo tam hodně podnětů. Celkem **velké množství zpětných vazeb**, vlastně možná na těch zpětných vazbách to trvalo možná tak hodinu a půl nebo jakou dobu. Bylo zajímavé, že se tam nezačalo otvírat jenom to, co se odehrálo v té situaci, ale že se začali mu říkat, že: „já tě vždycky vnímám takového“ nebo „já tě vnímám jako prostě **submisivního člověka, mám z tebe pocit, jako že se bojíš a že se bojíš vystoupit a toto**“. A chtěli ho **podpořit**, jo takové ty různé podpory, ale prostě zpětné vazby. Takže toto tam hrálo hodně velkou roli.“ Podpůrné zpětné vazby dostávala Helena: „Kdyby mi řekli, že to bylo celé špatně, že jsem hrozná, asi bych se cítila hůř než předtím, ale takhle ne. Takhle to bylo fajn.“ A také jí pomohly: „No, zajímavé bylo, když jsme z toho vystoupili. To bych nečekala. Jak ostatní se k tomu měli vyjádřit, to mi **moc pomohlo**. Jen jsem seděla a poslouchala, co říkají.“ Podporu vnímal na skupině také terapeut Dan: „Jsou velmi důležité. Protože člověk kolikrát si není jist tím, co přesně řekl. Nebo potřebuje jednoduše podpořit, třeba pokud se chystá udělat nějaké rozhodnutí. Nebo třeba takový člověk, si vzpomínám, který na sebe kladl vysoké nároky. Takové to, když to nebudu zvládat, tak mě nebudou mít rádi, a na té skupině padlo ujištění, že zkrátka je dobrý takový, jaký je. Takže ono je to nezbytné, tady to.“ Helena také zdůrazňuje podporu: „V podstatě ty komentáře, ty zpětné vazby, byly moc **povzbuzující**. A taky jsem dostala takovou podporu svého jednání.“ A dále to konkretizuje: „No, to bylo moc fajn, protože mě **chválili**. Říkali, jak jsem to zvládla, že jsem se chovala jistě, jako. A já měla pocit, že jsem to nezvládla. Aspoň že mi to pomohlo otevřít oči. **Podpořilo mě to**. A taky bylo fajn slyšet, jak se třeba cítila ta prodavačka, že jako ze mě vnímala tu jistotu a tak, to bych nikdy předtím neřekla, že by to tak mohlo být. Myslím, že to bylo jako dokončení toho všeho, že to tam bylo pro mě osobně moc důležitý.“ František se díky zpětným vazbám utvrdil v tom, co předem tušil: „Bylo tam pár momentů, kdy mi lidé řekli pár důležitých věcí, co jsem si i uvědomoval, ale oni mi to **potvrdili**. Že to dělám špatně, že tak bych se nad tím měl zamyslet a že. Uzavřelo se to tím, že jsem řekl, jak se cítím, co mi to dalo a co jsem si z toho vzal. A že, když se člověk mění, tak to netrvá hodiny, ale že ten pocit prožiješ, ale je to dlouhodobý proces.“

Ne vždy musí být zpětné vazby kladné, ne vždy chválí a podporují. Ivana sice nedostala podpůrné zpětné vazby, přesto to vedlo ke změně v jejím chování, vyřešení problému: „*Oni pak byli na straně mamky a já se cítila sama. Tak jsem s tím chtěla něco dělat, musela jsem něco dělat já, když jim se to taky moc nelíbilo.*“ František: „*Ale ty lidé mu prostě dají svoji zpětnou vazbu. Já si myslím, že je to dobré, i když ten člověk v té chvíli zažije nepříjemné pocity, dostane zpětnou vazbu v tom, že **dostane informace**, které mu nejdřív pomůžou.*“ Jaké informace mohou ostatní členové skupiny díky zpětným vazbám protagonistovi zprostředkovat? František specifikuje: „*A potom mi říkali ostatní členové skupiny, **jak oni to vidí. Jak oni to cítí.** A říkali mi, že vlastně často je i ve mně chyba, že jsem takový, jako když stále ustupuji, ale že se jako něčeho bojím. Neumím říct „Ne!“ nebo neumím říct správným způsobem: „Ne!“.* Ivaně zjistila, jak se vlastně cítila jiná osoba v roli její matky během konfliktní situace: „*Pomohlo mi hrozně, že jsem měla **možnost slyšet, jak se ta holka cítila v roli mé matky.** Ona měla pocit, že ji napadám, ale já se jen snažila vysvětlit, jak to dělám já. Prostě jsme si vůbec nerozuměly.*“ Také ostatní členové jí předali důležité informace: „*No, ostatní z té skupiny říkali, že jsem na ni křičela a byla zlá, já chtěla jen hrozně moc vysvětlit, co cítím. **Pak mi to došlo, že ona mně nechápe.** Tak jsem přestala a skončilo to. Ostatní říkali, že by to šlo i jinak, ale já to do té doby jinak neuměla.*“

Gregor upozorňuje, že skupina musí také dozrát, aby mohla dávat užitečné zpětné vazby: „*My jsme ještě byli nezkušení, teď už by to asi bylo jinak. Možná byly trochu **naivní zpětné vazby.***“ František popisuje, jakým způsobem by se asi měly zpětné vazby dávat: „*Upřímně. Říkám jim to, co si myslím. Když jsem viděl, jak se chovali, jak to já vnímám. Neříkám něco, co by chtěli slyšet, ale co mají slyšet nebo jak jsem to já vnímal. Byla tam i nějaká ta **kritika**, určitě, z mé strany, ale všechno jsem to řekl **ne útočně**, jako TYTYTY, ale snažím se říct, co asi ten člověk dělá špatně a snažím se mu podat nějakou informaci, že by mohl vyzkoušet například toto.*“

Shrnutí

Zpětné vazby jsou nutnou součástí psychodramatu, nijak se ale podle toho, jak je popisují dotazovaní, neliší od zpětných vazeb jiných psychoterapeutických technik. Výhodou zpětných vazeb je, že fungují rychle, ihned po přehrátí problémové situace. Nabízí protagonistovi pohled zvenku, ale také podporu a povzbuzení. Někdy stačí jen potvrzení toho, co se protagonista domníval. Mohou také přinést nové informace.

5.3.2 ÚČINNÉ FAKTORY PRO PSYCHODRAMA SPECIFICKÉ

5.3.2.1 Opakované přehrávání

Často užívanou technikou v rámci psychodramatu je opakované přehrávání. Používá se jednak přehrávání přesně podle stejného scénáře, jak to zvolila terapeutka Beáta: „*Opakovali jsme jednu scénku, já jsem ji vedla k tomu, aby tu stejnou scénku opakovala pokud možno v těch samých intencích, slovech, pohybech, výrazech, přesně asi čtyřikrát nebo pětkrát. A ten zisk byl okamžitý, protože jednak to byla klientka, která neuměla říkat ne. Když už to hrála po páté, tak řekla: „Mě už to nebaví.“ Já jsem odpověděla: „Výborně. Co to je? Co se teď děje?“ Ona si uvědomila, že někdy je dobré říct, když ji věci fakt nebaví, tak to říct tehdy, když si to uvědomí, že se tím ušetří mnoho opakované zbytečné práce.*“ Toto opakování přineslo protagonistku ke změně chování, dokázala se postavit terapeutovi a odmítnout pokračování psychodramatu. Jednoduchou technikou terapeut docílil okamžitého výsledku.

Jiné využití opakovaného přehrávání je přehrávání s pozměněným scénářem. Helena: „*A já pak si to mohla zahrát ještě jednou a chovat se jinak. A tak jsem okřikla ty tety tam a bylo mi dobře. Ale pak už ne, protože to akorát způsobilo, že na mě byly potom sprosté. Ale vyzkoušela jsem si to. To jsem ve skutečnosti nemohla.*“ Helena měla možnost znovu si přehrát situaci, o které se domnívala, že ji nezvládla. A mohla ji přehrát se změnou, mohla se podruhé zachovat jinak: „*Znovu jsem se vrátila do té doby, kdy se to stalo. Ale důležitější mi pak přišlo to, co bylo potom... já nevím, jak to říct, ale jak jsme to přehrávali několikrát, tak se najednou stalo něco nového. Už to nebylo jako předtím, už tam bylo něco jiného.*“ Také Ivana zažila, že lze jednu situaci zahrát více způsoby: „*Tak jsem si to pak zkusila zahrát jinak a šlo to. Šlo to pak i doma. Naštěstí.*“ Opakované přehrávání má více variant. Jednak to může být přehrávání stejné situace stále dokola, může dojít ke změně scénáře i k několika změnám scénáře. Záleží na terapeutovi, na jeho okamžitém nápadu, co by v dané situaci mohlo zapůsobit. Z výpovědí terapeutů jsem získala pocit, že zkouší různé alternativy, dokud některá nezafunguje.

Terapeut Adam líčí, jak se snažil klienta přivést k nějakému řešení: „*Potom tato situace se teda přehrála, s tím, že to vypadalo hodně beznadějně. Že jako prostě kdyby to nemělo řešení. Tak jsem ho potom vedl k tomu, aby to zkusil jinak. Z jiného úhlu pohledu. Aby se prostě zkusil chovat trochu jinak, než to udělal v té situaci. Zkusil se chovat trochu*

jinak, zase to vypadalo tak jako půl na půl.“ V tomto případě opakované přehrávání nemělo velký výsledek, terapeut tedy přistoupil k další technice, výměně rolí.

5.3.2.2 Výměna rolí

Výměna rolí je technika hojně užívaná. Role si mohou vyměnit účastníci psychodramatu mezi sebou, například protagonista se svým protivníkem. Toto popisuje například Dan: „*A bylo zajímavé, že když došlo k převrácení rolí, tak ona hrála syna, který odchází. Tak se to podařilo.*“ Ne každý účastník k takové výměně rolí přistoupí, někdo má pocit, že to nezvládne. Ivana vstoupit do opačné role odmítla: „*Nezkusila. Nabídli mi to, ale já nechtěla, neuměla bych hrát ji a nebýt jako já. Ale stačilo to tak, jak to bylo. To mi taky moc pomohlo. Neuměla bych hrát ji, to by asi nešlo.*“ Naopak František cítí, že se do role svého spolubydlícího vžil dobře: „*Já jsem hrál svého spolubydlícího a hrál jsem ho velmi dobře. Hrál jsem ho, myslím, tak, jak se chová i ostatní a terapeut mi povídal, že když jsem byl v té roli, že mi to nedělalo problémy.*“ František popisuje, co se při výměně rolí stalo: „*Nemyslel jsem prostě tak jako já, ale myslel jsem jako on. Takže jsem byl trochu, teda no trochu, sobecký, ale on byl často takový dost sobecký, byl jsem takový sobecký, vyžadoval jsem věci, které on vyžadoval, nedělalo mi problémy to hrát.*“

Terapeut může záměrně pro ně zvolit úplně opačnou roli. Beáta upozorňuje na důvody, proč lidé do opačných rolí nechtějí vstupovat: „*Člověk – herec, který je submisivní, introvertní a naivní, tak si zkusí zahrát někoho zlého. Je to důležitý podle mě zejména proto, že to nabízí škálu možností jiných prožitků a ti klienti si velmi často přitom uvědomují, ne že to vlastně neumí zahrát, jak oni říkají. Ale to, co je důležitější, že si uvědomí, co je vede k tomu, že do toho nechtějí vstoupit, že to takzvaně neumějí, že vlastně tím rejstříkem tohoto jednání a chování nedisponují. A to si myslím, že je důležité jako upozornění, že jim v životě něco chybí, protože kdyby to tady na tomto světě nemělo být, všechny ty různé způsoby vyjadřování včetně takových těch různých negativních, tak by tady prostě nebyly...A taky velmi často to bývá tím, že ti lidé se snaží vlastně vyloučit něco, co je jim nepříjemné, protože to zažili na sobě. A tím pádem tam mají slepá místa. Takže měli by to zažít a já jim to nabízím, vstupování do rolí opačného typu.*“ František se zamýšlí nad tím, proč jiný člen jeho skupiny nechce zkoušet opačné role: „*Já si myslím, že on má jinou povahu, která neodpovídá té postavě, kterou má hrát. To byla úplně jiná postava, byla úplně jiná, než on je ve skutečnosti. Já si myslím, že ten člověk je dost dobrý, že pomáhá hodně lidem, ale hodně lidí to v jeho životě zneužilo a má s tím špatné zkušenosti. A je to určitě i tím, že už strašně*

hodně let má takovou povahu. Takže možná je to tím, že už to **má v sobě tak vštípené, že je pro něho těžké. A je to asi taky tím věkem, že je starší.**“ František měl také možnost zahrát si opačnou roli: „Abych byl konkrétnější, měl jsem být takový hulvát, měl jsem křičet na nějakou holku, jak to dělají chlapi a já jsem to prostě neudělal.“ Jako důvody, proč nehrál dostatečně, uvádí: „No, protože se to týkalo mého dalšího problému, který jsem měl, a který mám částečně, ale ne úplně vyřešený. Moje zkušenost byla, že **jsem si do té role vnesl svoje, že jsem to nezahrál tak, jak to bylo ode mě požadováno. Ale potom, jak jsem si sedl, tak jsem si uvědomil, proč jsem to nezahrál tak, jak mi terapeut řekl. A pak jsem to i přinesl do skupiny, proč jsem to tak udělal.**“ František dále říká, že vstupování do opačných rolí je obtížné: „Takže je možné, že tam lidé vnášejí něco ze sebe a není zase až úplně lehké hrát nějakou roli, která je jiná.“ Ivana uvažuje nad tím, proč nemohla vstoupit do opačné role: „No, neumím nechat sebe jinde. Prostě jsem to já, **nejde být někdo jiný. A jsem úplně jiná.**“ Gregor připouští, že do všech rolí, i do těch opačných, vnáší sám sebe: „Možná moje chyba, že se nedokážu oprostít od sebe samého, i když mám hrát někoho jiného.“ Pokud hrají role protivníků členové skupiny, je velké riziko, že ovlivní danou postavu. Protagonista pak nemusí být s hraním této role spokojen. Pokud je role v rozporu se základními postoji dotyčného, domnívám se, že jen těžko překoná sám sebe a zahraje roli tak, jak protagonista požaduje. Když ale dostane protagonista šanci stát se svým vlastním protivníkem, může sám ukázat, jak protivníka vnímá. Představí jej, jakoby jím sám byl. Zahrát opačnou roli je těžké, může být výzva, zkusit si něco neobvyklého, prožít něco nového.

František spíš ale ocenil, když si mohl jako protagonista vyměnit roli s terapeutem a mohl se sám na sebe podívat: „Ale víc mi dalo to, že jsem viděl sám sebe, **jak mě terapeut zobrazil.**“ Adam: „Tak jsem si do toho vlezl já, sebral jeho místo. Já jsem byl on, v podstatě on se prohodil s tím klukem, že on hrál toho kluka a ta partnerka tam zůstala stejná. Teďka jsme přehrávali znova ty samé dvě etudy. Ty samé dvě scény. Nejdřív že já budu jednat jako on, v té první situaci a pak on v té druhé situaci bude s tím, že já jsem to samozřejmě trochu přehrál. Že v té první situaci jsem to hodně tak jako konfliktní ještě víc vyhrocoval a v té druhé situaci on byl takový submisivní, tak jsem jako ještě víc podlézal. To jenom tak **pro to zvýraznění.** A tím jsme skončili veškerý přehrávání, s tím, že už jenom to **prohození těch rolí už na něj mělo ohromný vliv.**“ František měl možnost pozorovat své jednání a chování tak, jak ho hrál terapeut: „potom byla druhá modelová situace, no a tam jsem **viděl, že sem špatně postupoval, protože tam si terapeut vzal moji roli a já jsem si vzal roli svého spolubydlicího.** Já jsem se do té role spolubydlicího dokázal vžít dobře, ale stejně tak i ten terapeut. **Terapeut mi strašně ukázal, i jak se chovám, jak on hrál, tak jsem viděl, jak se**

chovám, a ještě například jak přitom sedím, jak reaguji, jakým komunikuji stylem.“ Terapeut tím, že vstoupí do role protagonisty, může ukázat nejen skupině, ale hlavně samotnému protagonistovi, jak působí.

Také diváci se mohou během psychodramatu rozhodnout vstoupit do příběhu. Terapeut je k tomu může přímo vyzvat. Emil toto podporuje: *„Potom se děje to, že klienti během toho procesu mají možnost vstupovat do děje z pozice alter ega. Toho člověka nebo těch lidí. Je možné, že diváci do toho děje vstupují a mění si role. To znamená, že mohou vstupovat do role. Buď už s hlavním protagonistou, nebo s někým, kdo se účastní scény.“* Helena zásah se strany diváků ve svém příběhu ocenila: *„Spíš bylo zajímavé, když se na mé místo dostala jiná holka. Bylo to úplně jiné. Dělala něco jiného, celá situace se změnila.“* Dodává, že nový aktér ovlivnil průběh celé situace: *„No, podle jejího chování se chovali jinak všichni ostatní. Byl to jiný způsob, jak tu situaci zvládnout. Jak jinak se to mohlo odehrát. Otevřelo mi to docela oči, že to nemusí vždy být jen jedním způsobem.“*

5.3.2.3 Diváci

Ve skupině zaujímají lidé během psychodramatických ztvárnění různé role. Jedním z faktorů, které mohou působit, je úloha diváka. To, že bez diváků psychodrama nemá cenu, potvrzuje Cyril: *„Bez diváků divadlo hrát asi nemůžete.“* Divák může ovlivnit samotné psychodrama, ale i psychodrama může ovlivnit diváka. Ivana popisuje, co ve skupině diváci dělají: *„No, díváte se, sledujete. A přitom s nimi (míněno aktéry) občas **prožíváte to jejich, ten problém.** A někdy je to podobné, co znáte z domova, tak je to blízko. Ale někdy třeba jen sedím a nevím, co k tomu říct. Prostě se mě to netýká.“* Prožívání přehrávaného problému spolu s protagonistou je poměrně častým jevem. Diváci mohou mít podobné problémy jako protagonista, mohou se cítit podobně. Psychodrama pak vlastně může pomoci také těm, co jej jen sledují. A také Helena říká, že psychodrama ovlivňuje diváky, nejen protagonistu: *„Myslím, že to pozorovali **docela zaujatě.** Že si všímali detailů a tak. Že to pro ně mělo význam. Protože pak třeba jeden kluk povídal, že to bylo podobné, jako když on to zažil, něco takového. A **bylo mu to blízké.** Takže asi jsou taky jako uvnitř.“* Helena toto porovnává s tím, když ostatní povídají o svém problému: *„Když se tam o věcech jen povídalo, tak jsem občas měla pocit, že je to moc **dlouhé,** že už mě to jako **nezajímá** nebo tak. Ne, že bych se nudila, to ne, ale není to tak zajímavé, **nejsem tolik uvnitř toho děje.**“* Také terapeut Emil vnímá rozdíl mezi verbálními metodami a psychodramatem: *„Kdy vlastně třeba lidi v pozici diváka, to klasické pojetí toho prostoru té terapie, divadelní prostor, kdy vlastně **divák prožívá emoce***

společně s tím aktérem. Což verbální terapie neumožňují.“ Psychodrama, tím, že je akční metodou, je zajímavé. Pro diváky je snazší udržet pozornost, pokud se na „jevišti“ něco děje. Navíc možnost zasáhnout do děje, ovlivnit jej, nutí diváky pozorně sledovat.

Emil potvrzuje, že diváci jsou vtaženi do děje: „*V případě, že se skupina povede, a to u těchto klientů velice dobře, tak jsou diváci **vtaženi do té terapie.***“ Popisuje to na konkrétním příkladu: „*Tak ty dívky v pozici pozorovatele, které tady potřebují, **emočně to s ní prožívali.** Pomocť jí, vyřešit to za ni, zmlátil chlapa. Muži zase prožívali to, kdy se třeba oni sami vraceli zpátky do rodiny, ubližovali partnerkám, případně i měli potřebu toho chlapa zmlátit, protože byl agresor. To znamená, že ti diváci jsou nějakým způsobem vtaženi do toho děje a **prožívají si tam nějaké svoje vlastní emoce.***“ Ale ne vždycky je psychodramatické přehrávání vnímáno tak intenzivně. Gregor podotýká: „*Jak jsem se cítil já, jako divák? Často jsem **nechápal**, kde je ta dynamika nebo proč je to pro něj tak důležité. Občas jsem **byl překvapen** otevřeností těch lidí, jak to zvládají.*“

Emil se domnívá, že pro jeho práci je psychodrama limitující: „*Pro můj styl práce je hodně limitující to, když se striktně dodržuje to rozdělení divák – protagonista, protože někdy pracuji s tím, že je v akci celá skupina. Toto je pro mě osobně nejvíce limitující.*“ S tím, že nelze jasně ohraničit roviny protagonista a přihlížející, pracují i ostatní terapeuti. V tomto případě faktorem, který působí, je projekce. Divák se takzvaně najde v problému aktéra nebo některé z rolí. Cyril popisuje: „*Protože tam taky jedna maminka v té skupině. Taky jedna žena, která byla maminkou, ho potom jako okřikla, jak si to může vůbec dovolit, takhle k matce a s matkou...A tam se do toho **naprojektovala** jedna klientka z té skupiny, jak si to vůbec může dovolit té matce toto říct. A tak se vlastně řešil její problém. Jí se stalo totéž.*“ Na otázku, jestli je to časté, že se v příběhu někoho jiného členové skupiny najdou, Cyril odpovídá: „*Časté, hodně časté. Příběhy se prolínají.*“ František z pozice diváka vypovídá o svém přístupu k příběhům ostatních: „*Já se snažím tomu porozumět, a když **vidím nějakou paralelu se svým životem**, s něčím, co jsem prožil, tak se snažím dobře pozorovat, jak on to dělal. A poslouchat, jak mu radí druzí, že by to **možná pomohlo i mně.** Takže jak vidím někoho hrát, se dívám, jak to hraje, jak ten člověk to řeší, ten problém, jakým způsobem. A když to řeší nějak jinak, tak si řeknu, jestli měl nějaký lepší způsob než já nebo měl horší způsob než já, když jsem to dělal jinak. A když má lepší, tak **nad tím přemýšlím a přeberu si to. I když jsem tam jako divák, snažím se si z toho něco vzít.*** Emil také poukazuje na to, že příběhy musí mít něco společného: „*a když tam je nějaký **společný jmenovatel**, tak začínají tam prožívat vlastní životní příběhy.*“ Dan diváky vyloženě nabádá, aby se v příbězích

ostatních našli. Popisuje, jak je k tomu vybízí: „*Moje otázka je: „Čí příběh se tam odehrává?“ ten divák si tam dosazuje svůj příběh, je to pak taková **autoterapie toho diváka**.*“ Dále potvrzuje, že je to časté: „*Jasně. Samozřejmě. Protože pracuji s klienty, kde hodně z nich zažívá podobné věci a ty situace jsou podobné. Stává se to určitě.*“ Cyril ještě poznamenává, co mohou zažívat diváci: „*Snižuje prostě tu izolaci. Už jenom to, že ti lidé přihlížejí, zjistí, že to není až zase takové drama.*“

5.3.2.4 Intenzita prožitku

Psychodrama je spojeno, jak vyplývá z výpovědí respondentů, s hodně intenzivními prožitky. Beáta vysvětluje, proč může dojít k intenzivnímu prožitku: „*Psychodrama může pochopitelně odstartovat **obrovské emoční zážitky**, emoční vlny, protože psychodrama, které zachází vlastně s prostorem, tělem, hlasem, pohybem, **zapojuje toho člověka opravdu cele a to taky znamená ale velkou vnitřní dynamiku prožívání**. Mnohdy větší než se děje jenom při klasickém rozhovoru. Takže tam byly ty emoce.*“ Helena spojuje intenzitu prožitku výhradně s psychodramatem, srovnává jej s verbálními terapiemi, se kterými má také zkušenost: „*Protože to jako aktér znovu zažíváš o hodně **víc intenzivně**. Prostě se ti to vrátí znovu i s pocity, prožiješ to znovu. Ale když to povídáš, to jen říkáš. Můžeš na to myslet, ale nezažiješ to tak intenzivně.*“ Zatímco terapeuti to považují za samozřejmé, očekávají intenzivní prožitek, účastníky to může udivit. Alespoň se to tak stalo v případě Ivany: „*No, se mnou to teda **udělalo divy**. Já jsem najednou na chvíli zapomněla, že hraji, že tam není mamka. Pak když mi to došlo, že se zase vztekám jako by tam byla, tak jsem začala hrát jinak. Ale než mi to došlo, no, jakoby to bylo doma. Ne na skupině. Divné co.*“ Také Dan upozorňuje na velkou intenzitu psychodramatu: „*Tato metoda člověka hodně **ponoří** do toho a může se stát, že kontrolní mechanismy budou pryč. Může ho něco překvapit. Že v okamžiku, kdy je pro něj bezpečná, ale najednou to přijde a dotkne se ho to.*“ Intenzita by ale mohla také zaskočit protagonistu (ale i jiného člena skupiny). Právě kvůli možnosti hodně intenzivních zážitků je zapotřebí zkušeného terapeuta, popřípadě koterapeuta, aby zajistil kontrolu nad tím, co se na jevišti odehrává.

Intenzita může být zároveň i velkým rizikem psychodramatu. Emil upřesňuje, kde je podle něj riziko intenzivního prožitku: „*Protože si myslím, že ten emoční prožitek může být někdy natolik silný, že si myslím, že ta klientka, která má pocit určitého selhání, nepřijetí, že by mohlo dojít k tomu, že se **zintenzivní ten tlak** a ona by mohla suicidální chování opakovat.*“ Také jedna z účastnic, Helena, předpokládá toto riziko: „*To by mu **mohlo asi***

*ublížit, že to **hodně otevře**. Je to takové **rychlé**. Já si vzpomínám, jak jsem se tomu chvilku ze začátku jako smála, jak to hrají ti ostatní a já tam v tom, ale **pak jsem byla najednou uvnitř** a prožívala to jako doopravdy. A když by to bylo něco závažného, tak nevím.“* Vnímá tedy riziko v tom, jak závažný problém se pomocí psychodramatu řeší. Z výpovědí terapeutů je však patrné, že psychodrama lze použít i při řešení závažných problémů (viz kapitola 2.1.3 řešené konflikty).

Předpoklad jedné z účastnic potvrzují i výroky terapeutů. Beáta vysvětluje: *„Protože psychodrama je opravdu **hodně expresivní metoda**, tak, kdyby to bylo narušené náhle, tak by se mohli **dekompenzovat** a tím pádem by je mohly zaplavit ještě větší vlny úzkosti, než které by si mohli dovolit.“* A Emil upozorňuje: *„Můžete samozřejmě **zajít dál, než je vhodné**. To riziko je samozřejmé.“* Zajít dál znamená porušit předem připravený plán, opustit bezpečnou rovinu: *„To myslím, že to **musí být bezpečné**. Bezpečné pro toho klienta. Musím vědět, jestli chci léčit nebo pojmenovat to. Mám nějaký úkol, podle toho to musím přizpůsobit. Takže když já pracuji ve vězení, tak není mým cílem něco, ale **spíše to pojmenování problému**. Mám určitý úkol a za tím jdu.“*

Cyril vypráví o člověku, který během psychodramatu zažil hodně intenzivní situaci. Vrací se k zážitku z dětství a popisuje své pocity: *„Já jsem se tě vždycky bál a tys nás třískala, dokud jsem nezačal plakat, a já zkoušel co nejdéle držet, abych neplakal, a tys mě řezala.“* Cyril dodává: *„Takže to bylo hodně emotivní, on se **tam skutečně i rozplakal**...“*

František: *„Já jsem, když jsem jako by sám sebe viděl v roli toho terapeuta, tak jsem si řekl, že: „Hmm. Tak tam bude u mě něco špatně.“ Tak to byl takový **intenzivní** zážitek, který... já jsem se po těch dvou modelových situacích cítil strašně. Že jsem zjistil, že jsem prostě... prožitky byly intenzivní.“* František své „strašné pocity“ upřesňuje: *„Neřekli mi přímo, že jsem **slaboch**, ale já jsem se tak cítil.“* Také Dan pocítil sílu působení psychodramatu: *„V psychodramatu je to ta realita, že je **to silnější**, je to **konkrétnější**, já jsem to pocítil, jak to působí.“* Helena ukazuje intenzitu vyjádření: *„Ve skutečnosti si třeba nedovolíš na ty lidi **křičet** nebo tak.“* Právě pro intenzivní zážitky je zapotřebí bezpečného prostoru.

Dan poukazuje na to, co zmínilo víc dotázaných, že: *„**Nejde se nechovat, nejde nejednat**, ale jde mlčet z hlediska verbálního. Takže mně se líbí na těchto jakoby divadelních terapiích, že to využívá celkově. Že se člověk může naučit číst mezi řádky, třeba v pohybu.“* Prožívat tedy musí každý zúčastněný, i kdyby zrovna mlčel a nijak se nevyjadřoval. Každý ze zúčastněných se zapojí, ale s jinou intenzitou prožitku. Gregor podmiňuje význam psychodramatu tím, s jakou intenzitou do něj zúčastnění vstupují: *„To záleží na hloubce prožívání, s jakou vervou do toho jdou. Stejně jako je možné se naučit před zrcadlem nějaký*

*výstup, nějakou roli, pak to použít v reálu, tak tady je možné v psychodramatu. Akorát tady člověk dostane takové komplexní informace, jak to vypadá. Je to takové **hlubší v té reflexi**, i když v té dokonalosti přehrávání je to zrcadlo lepší.“ V Gregorově případě se intenzivní zážitek nedostavil: „Bylo to takové umělé, nemohl jsem se do toho dostat, **nemělo to takové grády**. Zvláštní, co.“ Zatímco Helena se cítila přímo vtažena: „Ale když došlo na věc, já se do toho jako **ponořila** nebo co a už to probíhalo. Rozjelo se to, já zase byla ta vychovatelka, co musí zvládnout i toho klučinu, co si nemůže vybrat, co vlastně bude pít.“ Intenzita prožitku k psychodramatu patří, psychodrama zapojuje aktéry nejen verbálně. Zapojení ostatních členů skupiny může být různé.*

Shrnutí

Z rozhovorů jsem identifikovala také faktory pro psychodrama specifické. Do skupiny specifických faktorů působících v psychodramatu spadají následující kategorie:

1. Mohou to být zvláštní techniky užívané v psychodramatu. Nabízí vstupování do různých rolí. Jedna z možností, jak si různé role vyzkoušet, je opakované přehrávání. Lze použít i opakované přehrávání stále dokola, dokud nedojde k nějakému posunu, ale i záměrně přehrávání se změnou chování protagonisty. Ten má pak možnost si situaci vyzkoušet i jinak.
2. Velmi často dotazovaní zmiňovali výměnu rolí. Nejčastější je asi výměna role s protivníkem, která přináší poznání protivníkových prožitků. Režisér také může záměrně nechat členy skupiny vstupovat do opačných rolí, do rolí, které se jim nepodobají. Toto je účastníky vnímáno dvojím způsobem. Buď takovou roli odmítnou, a nebo ji přijmou. Pokud ji přijmou, mohou do ní vnášet své charakteristiky, mohou se ale do role vcítit tak, že potlačí sami sebe.
3. Dalším specifikem psychodramatu jsou diváci. Dotazovaní velmi často zmiňují, že jsou více vtaženi do děje v porovnání s jinými metodami. To také přispívá k prožitkům diváků. Mohou spoluprožívat emoce i celé situace, mohou cítit podobnost a blízkost tématu.
4. Psychodrama je vnímáno jako velmi intenzivní metoda. Přináší velmi silné a konkrétní zážitky. Může dojít k ponoření se do přehrávané situace. To s sebou přináší také rizika, zejména zajít dál, než je vhodné. Terapeut musí korigovat, co je schopen účastník zvládnout.

6. DISKUSE

Cílem výzkumu bylo popsat metodu psychodramatu v rámci skupinové psychoterapie. Důraz byl kladen na to, jaké terapeutické možnosti psychodrama nabízí, kdy je psychodrama vhodné použít a jakými specifickými prostředky psychodrama působí. Postupně se pokusím shrnout odpovědi na dílčí otázky a vztáhnout je k teoretické části výzkumu.

Kdy je psychodrama vhodné použít?

Než může terapeut k psychodramatu přistoupit, měly by být splněny základní podmínky pro jeho uskutečnění. Jak vyplývá z teoretické části, je zapotřebí **bezpečné atmosféry**. To není podmínka nutná jen pro psychodrama, ale týká se psychoterapie obecně. Také dotazovaní zmiňovali bezpečné prostředí, zvláště pro účastníky psychodramatu bylo jednoznačně důležitým faktorem. Také další podmínky, které vyplynuly z rozhovorů - ochota, svoboda a informovanost – nejsou pro psychodrama nijak specifické.

V teoretické části jsem poukázala na to, že psychodrama je možné použít téměř v jakékoli situaci. Z výpovědí bylo možné identifikovat situace, kdy se psychodrama zdá vhodné. Jednak je to okamžik, kdy terapeut vnímá jako důležité **problém pojmenovat**. Terapeut chce, aby si protagonista přišel na toto pojmenování sám. **Autenticita** se týká nejen prožitku a výsledku, ale také toho, co protagonista přináší. Díky tomu může protagonista toto pojmenování přijmout za vlastní.

Konkrétní skupinou problémů, přestože velmi širokou, jsou **problémy v mezilidských vztazích**. Jak popisuje Badaines (1984), psychodrama může pomoci lidem, kteří mají problémy ve vztazích, ať už k přátelům nebo ke členům rodiny. Pomáhá podle něj tím, že rozvíjí pružnost, která podporuje dokonalejší **zvládnutí různých rolí** (například rodiče, milence, studenta nebo přítele). Naučí-li se protagonista takovéto role lépe zvládat, je pravděpodobné, že se zlepší i jeho komunikace s ostatními lidmi. A právě **problémy v komunikaci** se dotazovaným jevily dalšími možnými pro aplikaci psychodramatu. Blatner (2006) zobecňuje, že psychodrama je možné použít při práci **s lidskou povahou, osobním růstem a mezilidskými vztahy**. Toto zobecnění ukazuje na široké spektrum problémů, které je možné pomocí psychodramatu řešit. Možná právě proto spoléhají terapeuti, jak sami přiznávají, zejména na **intuici**, kdy metodu psychodramatu zvolí. A nebo jde o princip „**zkoušení**“. Terapeut zkusí, jestli psychodrama pomůže. Toto ale terapeuti nepřiznali.

Psychodrama se podle terapeuta Dana nehodí pro **vůdcovské typy**. Ještě konkrétnější poznatek jednoho z terapeutů byl, že je psychodrama vhodné pro lidi spíše **submisivní** a lidi **orientované na vztah**. Kratochvíl (1978) poukazuje na úkol psychodramatu podpořit náhled jedince na **vlastní podíl při vyvolávání určité nežádoucí či konfliktní situace**. Tento základní princip je pravděpodobně pro submisivní typy snazší. Protože submisivní lidé, jak je popisuje Cattell (podle Smékala, 2002) jsou poddajní, přizpůsobiví a nechají se vyvést z míry autoritou.

Domnívám se, že pokud by toto bylo schopné psychodrama přinést člověku, který je vůdcovský typ, bylo by to také velmi prospěšné. V tento okamžik bych považovala za zajímavé zjistit, jestli tomu tak opravdu je. Jestli psychodrama funguje spíše u submisivních jedinců.

Psychodrama může být také užitečné ve chvíli, kdy lze očekávat, že **lidé mají tendenci lhát**. Lhaní pro ně může být těžší, protože v psychodramatu by museli ovládnout všechny složky sebevyjádření. Nejde jen o to říci nepravdivá slova, ale také přizpůsobit lži neverbálnímu vyjádření a jednání v rámci přehrávané situace. Když se člověk musí nějak chovat, je lhaní těžší, než když o svém chování jen mluví. Že psychodrama zapojuje protagonistu celkově, potvrzují také Carbonell a Barehmi (1999): *„Psychodramatické skupiny podporují simultánní znovuspojení kognitivních, afektivních a fyziologických aspektů protagonisty díky přehrátí.“* Psychodrama je založeno na interakci, kterou **nelze naplánovat**, proto je těžší si vymýšlet. Kratochvíl (1978) píše, že *„musí-li se dění přehrát v interakci, je těžší z něj něco zatajit nebo zkreslit, než když se o něm jen referuje.“* K tématu užití psychodramatu s klienty s tendencí lhát jsem nenašla žádné relevantní články, které by myšlenku podpořily nebo vyvrátily. Snad jen použití psychodramatu při práci s drogově závislými, na které poukazuje například Daytonová (2004). Popisuje práci s psychodramatem se skupinou žen **závislých na alkoholu**. Nemluví však o tendenci žen lhát, ale spíše upozorňuje na fakt, že psychodrama je akční metoda, nabízí tedy jednoznačnou výhodu při změně chování jednak zkoumajícím, léčivým hraním rolí a vyzkoušením více funkčního chování. Může **porovnat a odlišit různé způsoby chování**, oddělit minulost od přítomnosti a vědomě zvolit, co nejlépe povede k jejímu uzdravení. A tak i tady se nabízí možnost dalšího výzkumu, jaké výhody by přineslo použití psychodramatu u lidí s tendencí lhát.

Pokud se pokusím použití psychodramatu zařadit do fází skupiny¹⁵, není tato metoda vhodná k použití ve fázi ukončování skupiny, ani v počátečních dvou fázích „orientace a

¹⁵ popsaných v kapitole 1.5 teoretické části

závislost“ a „*konflikty a protest*“. I když ve druhé jmenované fázi si dokážu představit, že by psychodrama bylo možné použít. Ze zkušenosti dotázaných terapeutů vyplývá, že pokud dojde k **odporu skupiny**, není psychodrama vhodnou technikou. Jednou z vhodných fází je budování „*koheze a kooperace*“. Jak připouští terapeuti, psychodrama může přispívat **ke kohezi** ve skupině. Jako nejvhodnější se jeví fáze „*cílevědomé činnosti*“, kdy převažuje terapeutická práce. Absolutně nevhodné je použít psychodrama ve fázi „*ukončení skupiny*“, kdy by nebyl dostatek času na zpracování.

Jak z teoretické části práce, tak z výsledků výzkumu vyplývá, že psychodrama je časově náročná metoda. Význam načasování není nutné sledovat pouze z pohledu fáze skupiny, ale také vzhledem k trvání skupinového setkání. Je nutné také věnovat dostatek času na zakončení psychodramatu na daném skupinovém setkání. Jak upřesňuje Badaines (1984), terapeut si musí udržovat jasnou představu o čase. Už si nemůže dovolit dvou až tříhodinová psychodramatická sezení, jaká byla obvyklá za Jacoba Morena. Zpravidla má terapeut k dispozici na hodinovém setkání¹⁶ **10 minut na zahřátí, 35 - 40 minut na přehrávání situace a poté 10 - 15 minut na sdílení, reflexi a uzavření**. V takových případech si jedno psychodrama vyžádá celé jedno setkání. Jde tedy o metodu mimořádně časově náročnou. Dotazovaní terapeuti ale většinou tak dlouhá psychodrama nerealizují.

Terapeuti také uváděli, že psychodrama není vhodné použít u **pacientů s diagnostikovanou psychotickou poruchou**. Respektive někteří přiznali, že oni by s psychotiky touto metodou nepracovali. To může být zapříčiněno tím, že nepracují na uzavřeném oddělení léčebny, ale ambulantně. Ti, kteří mají k dispozici uzavřené prostředí (oba dotyční terapeuti pracují ve vězení), by psychodrama v případě psychotiků nevolili. Přestože Strossová (1984) zdůrazňuje, že v psychoterapii psychotiků se uplatňuje psychodrama jako metoda mimořádně účinná a zkušeností nenahraditelná. Přestože je tak významná, je dosud v praxi s psychotiky všeobecně málo rozšířená.¹⁷ Pravděpodobně je to způsobeno tím, říká Strossová, že vyžaduje určité speciální znalosti, zkušenosti a dovednosti terapeutů.

Jaké jsou terapeutické možnosti psychodramatu?

Osobně považuji za výhodu psychodramatu, že pracuje se všemi časovými rovinami a také je propojuje. To, co se odehrálo v minulosti, je možné přehrát stejně, ale i jinak.

¹⁶ Podle <http://www.vzp.cz> je zdravotní pojišťovnou hrazeno jedno 60 minutové skupinové setkání jedenkrát týdně.

¹⁷ Protože na nevhodnost psychodramatu při práci s psychotiky poukazovali všichni dotazovaní terapeuti, dovoluji si tvrdit, že stále ještě (článek byl publikován v roce 1984) je tato metoda opomíjena.

Egan (1973) poukazuje na to, že „*psychodrama může rozpoznat potřeby účastníků a může jim poskytnout **potvrzující zkušenost, aby vyvážilo ohrožující důsledky minulých traumat.***“ (Egan, 1973, s. 172) Je to možná aplikace, ale není nijak specifická pro psychodrama. S minulostí pracují i jiné psychotherapeutické metody. Také je možné během psychodramatu nacvičit nové vzorce chování a ty uplatnit v budoucnosti. To potvrzuje Daytonová (2003). Podle ní v psychodramatu lidé mohou **navštívit svou budoucnost, díky hraní rolí a přímé účasti, mohou také nacvičit vysněné nebo obávané situace.** Tento způsob použití psychodramatu výzkum potvrdil.

Jednou z významných terapeutických možností psychodramatu, je přivést protagonistu k **pojmenování problému.** Dotazovaní zmiňovali pojmenování nejen jako vhodnou indikaci psychodramatu, ale také jako možný přínos metody. To potvrzují také zjištění Daytonové (2003). V psychodramatu podle ní mohou být **pojmenovány** prožitky a pocity, které ještě nebyly dříve označeny. Současně s tím, jak tato vnitřní znalost dekoduje a popisuje prožitky, jsou vytvářeny nové významy a náhledy.

S pojmenováním sice problém nemizí, ale lze pracovat se změnou postoje k němu. To v podstatě shrnuje zjištění z výzkumné části práce, která jsem zařadila do kapitoly přínos psychodramatu. V teoretické části práce jsem použila termín **vnitřní zdroje**, který se týkal protagonistova poznávání sama sebe, dozvídání se nových skutečností o sobě samém. Carbonell a Barehmi (1999) popisují možnosti nabízené psychodramatem. Vedle **aktuálního zážitku bezpečí a důvěry**, si protagonista uvědomuje také **vlastní účinnosti** (self-efficacy), **uskutečnění** (actualization) a **vlastní ceny** (self-worth). Do této kategorie by bylo možné zařadit výroky respondentů označující **uvědomění, nový náhled a uvolnění.** Carbonell a Barehmi (1999) dávají zapojení vnitřních zdrojů do souvislosti s autentičností. Tvůrčí aspekty psychodramatu se podle nich vztahují ke dvěma léčebným procesům. Účastníci mohou vytvořit něco, co je jejich, co je jim vlastní, a to produkuje pocity účinnosti a osobního úspěchu: „**Toto je moje. Právě jsem to já sám vytvořil.**“ A to považuji za zásadní přínos psychodramatu. Dává protagonistovi nové věci, které si **sám může pojmenovat, sám objevit a sám aplikovat.**

V literatuře je zmiňován ještě **nácvik** jako terapeutická možnost psychodramatu. Jak vyplývá z analýzy rozhovorů, může být přínos psychodramatu ještě větší než nácvik situace. Může dojít ke **změně chování**, popřípadě i generalizaci nacvičeného chování jeho aplikaci na různé reálné situace.

Přestože z výše zmíněného vyplývá, že psychodrama funguje, považuji za důležité upozornit, že je zde **možnost**, jak může působit. Dotazovaní terapeuti se odvažují tvrdit, že

jakákoliv změna je pozitivní změnou. Možná si tím ospravedlňují nějaké své chyby při použití psychodramatu, o kterých se mi ale nezmínili.

Jaké jsou specifické prostředky psychodramatu?

V teoretické části této práce jsem definovala tři specifické účinné faktory psychodramatu. Jsou to spontaneita, specifická forma kontaktu a acting-out. V empirické části jsem existenci těchto faktorů ověřovala.

Nejvíce je psychodrama spojeno podle dotazovaných terapeutů i účastníků psychodramatu s **intenzitou**. Jedná se o intenzitu, neboli sílu a konkrétnost prožívání. Psychodrama se jeví jako velmi intenzivní, přestože Moreno (1989) upozorňuje, že je alespoň minimální zapojení protagonisty velmi žádoucí¹⁸, v psychodramatické situaci jsou možné různé míry zapojení, **od nepatrného až po tu nejvyšší intenzitu**. Podle toho, jak respondenti tuto intenzitu popsali, je možné říci, že se jedná o **acting-out**, vybočení z mezí hry tak, jak jej definoval Moreno (1989)¹⁹. Z analyzovaných rozhovorů jednoznačně vyplývá, že toto je účinný faktor pro psychodrama specifický. Jsou i jiné intenzivní techniky, ale psychodrama tím, že nabízí přehrátí problémové situace, nabízí právě specifický způsob prožívání.

Další skupinou možných působících faktorů, jak popisují v teoretické části práce, je specifická forma kontaktu. Je možné ji rozdělit do několika kategorií. Jedná se o zvláštní **vztah k terapeutovi** nazývaný „téle“, v rozhovorech se specifikum tohoto vztahu neukázalo. Možná, že Morenova myšlenka byla zajímavá, jistě takovýto rovnocenný vztah terapeuta a protagonisty by byl přínosný, ale účastníci jej nezažívali. Respektive všichni zmiňovali chápajícího nedirektivního terapeuta, ale to není přesně to, o co jde v principu „téle“. Ten je založen na vytvoření vzájemného vztahu. Očekávala bych tedy i od terapeutů, že zmíní utvoření zvláštního vztahu k protagonistovi. Protože se tak nestalo, domnívám se, že takový vztah dotazovaní v souvislosti s psychodramatem nezažili. Je možné, že použitím psychodramatických etud namísto klasického psychodramatického sezení, redukuje právě možnosti utvoření takového zvláštního vztahu. Utvoření takového vztahu vyžaduje dostatek času, také opakovanou zkušenost s přehráváním, zatímco dotazovaní popisovali psychodrama spíše jako jednu z technik, která byla použita. Nešlo o systematické psychodramatické skupiny.

¹⁸ To ukazuje na fakt, že psychodrama není vhodné použít, pokud dojde k odporu členů skupiny

¹⁹ Je důležité odlišit Morenovo pojetí acting-out od Freudova, jak je popsáno v teoretické části práce.

Specifická forma kontaktu se týká také kontaktu s pomocnými herci. Tento zvláštní kontakt je patrný z popisu účinku metod **výměny rolí**. Ať už si roli s protagonistou vyměnil terapeut nebo některý ze členů skupiny, dostávají se s protagonistou do zvláštního vztahu. A tento vztah s sebou přináší i účinek, jak byl popsán výše.

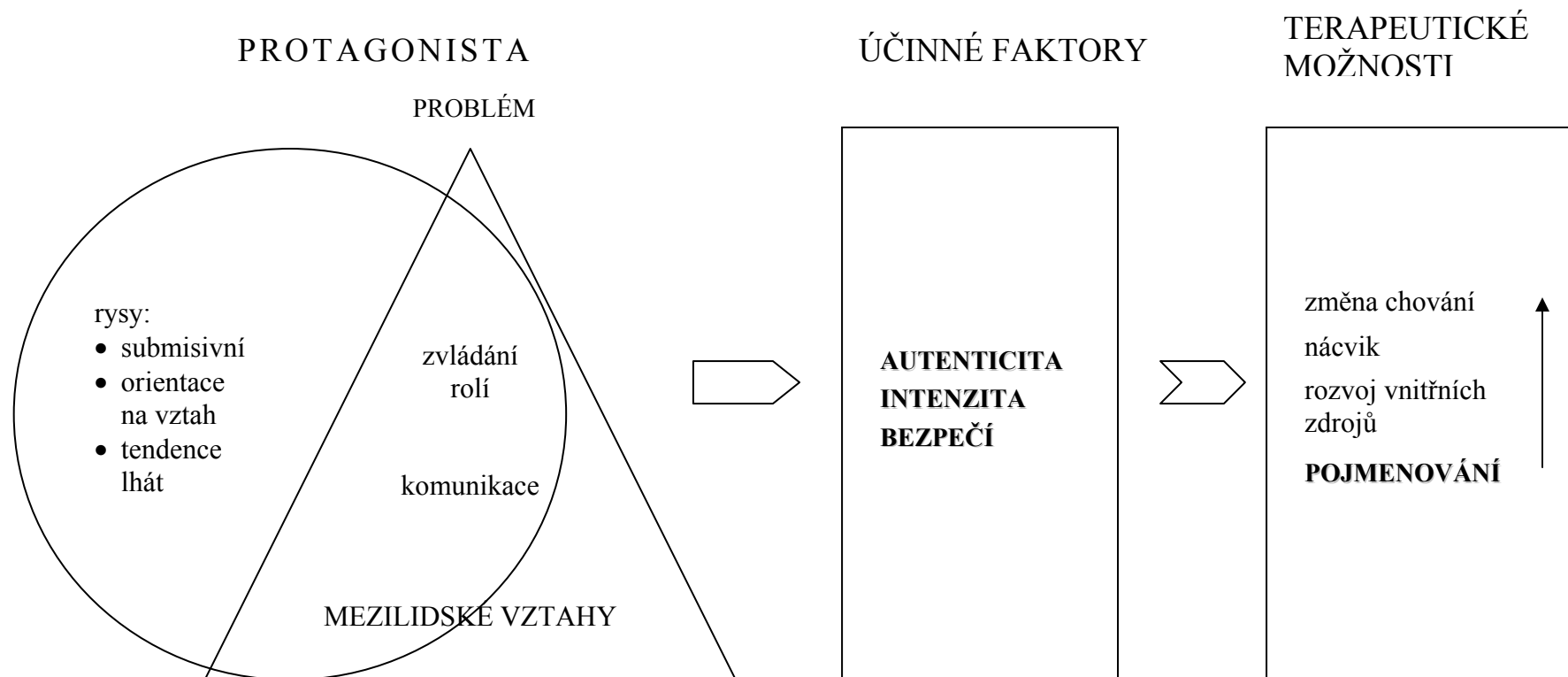
Ke zvláštnímu druhu kontaktu dochází také mezi diváky a protagonistou. Z analýzy rozhovorů vyplývá, že je možné potvrdit existenci **kolektivního syndromu**, jak jej popisuje Moreno (1989). Také Daytonová (2003) píše, že **pocity, které byly zmraženy, si našly cestu na povrch tím, že členové skupiny byli svědky a ztotožnili se navzájem se svými dramaty**. To se jeví jako výhoda psychodramatu. Lze jí vyvážit také výše zmíněný nedostatek, že psychodrama je časově náročné, pakliže se terapeutický efekt může dostavit také u diváků.

Přestože literární zdroje poukazují na **spontaneitu** a její rozvoj jako významný účinný faktor psychodramatu, z rozhovorů toto jednoznačně nevyplývá. Daytonová (2003) popisuje rozvoj spontaneity tak, že lidé začnou prožívat části sebe, které zavřeli nebo schovali mimo vědomí. A toto mě přivedlo k myšlence, že spontaneita nemusí být konkrétně pojmenována, ale jednou z prokázaných terapeutických možností psychodramatu bylo **uvědomění**. A to mi připadá, podle toho, jak jej respondenti popisovali, spontaneitě velice blízké. Například terapeut Dan mluví o tom, že účastníci psychodramatu v sobě objeví **samouzdravovací sílu**, zdravý proces. Samouzdravovací síla by mohla být spontaneita, uvědomění si vlastní síly překonat problém.

Často zmiňované prostředí bezpečí, které je podmínkou uskutečnění psychodramatu, může být zároveň jeho účinným faktorem. A dovolím si tvrdit, že velmi důležitým. Bezpečí, respektive bezpečný prostor, je v psychodramatu chápán jinak než ve skupinové psychoterapii obecně. Jde o prostor jeviště, kde se psychodrama odehrává. Poukazuje na něj terapeutka Beáta: „*A to je **fenomén toho jeviště**. Což je ještě jakoby **znásobené bezpečné prostředí**. Protože terapie jako taková, je bezpečné prostředí, kam lidé přicházejí s tím, že si tam mohou dovolit věci, aspoň dočasně, které si nemohou dovolit jinde. A v rámci toho vy ještě vytvoříte další uzavřený prostor, který se dá označit slůvkem „jako“, byť i v té nejosobitější formě psychodramatu, kdy tam vstupuje protagonista, a ví, že tam hraje sám sebe, přehrává nějakou svoji životní situaci. Je to v rámci toho prostoru jevištního něco, co je výlučné, co je **možné takhle ohraničit**, z čeho je možné potom **vystoupit**.*“ Je důležité, aby tento prostor byl ohraničen, odlišen od prostředí, kde se odehrává zbytek skupinové psychoterapie. Zatímco Moreno (1989) kladl důraz na ohraničení prostoru, kde se psychodrama odehrává, uspořádání se opravdu podobalo divadelnímu jevišti, v současném

užití psychodramatu terapeuti volí spíše slovní označení prostoru například tím, že oznámí skupině i protagonistovi, že se vstupuje do bezpečného prostoru jeviště, kde se psychodrama odehrává. Na závěr je pak žádoucí tento prostor opustit, a tím psychodrama uzavřít. I toto by byla možná otázka pro další výzkum, jak konkrétně je vnímáno bezpečí v souvislosti s psychodramatem, co je považováno za důležité, aby se protagonista cítil bezpečně.

Jak vyplývá z celé diskuse, nepodařilo se jednoznačně poukázat na specifické účinky psychodramatu oproti skupinové psychoterapii obecně. Limitem tohoto výzkumu jsou odpovědi respondentů způsobené nevhodným způsobem dotazování. Zjištěné výsledky jsou neurčité, spíše poukazují na psychodrama jako jednu z použitelných metod. Přesto se účinky dají definovat. Blatner (1988) připomíná Morenova slova: **„Neničíme protagonistovy stěny, raději jednoduše zkoušíme některou z klik na mnoha dveřích a uvidíme, která otvírá.“** Psychodrama je tedy možností, není jedinou možností v určitých situacích, ale může pomoci. McMain (2007) prokázal, že strukturovaný program obsahující jak skupinovou, tak individuální terapii a mnoho technik je účinný. Mezi těmito technikami bylo i psychodrama. V závěru své studie si dovoluje zobecnění: **„čím více technik, tím větší šance na úspěch“**. A pokud je jednou z těchto technik psychodrama, má protagonistovi co nabídnout.



Obrázek č. 1

Diagram zjednodušeně zachycuje užití psychodramatu ve skupinové psychoterapii. Jako vhodný se jeví **PROTAGONISTA**, nejlépe submisivní, orientovaný na vztah nebo s tendencí lhát, který má **PROBLÉM** s mezilidskými vztahy (týkající se komunikace či zvládání rolí). **ÚČINNÉ FAKTORY** specifické pro psychodrama jsou **AUTENTICITA, INTENZITA A BEZPEČÍ**. Pokud zapůsobí, psychodrama nabízí **TERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI** od **POJMENOVÁNÍ** problému (důležitý přínos psychodramatu), přes rozvoj vnitřních zdrojů, nácvik až po změnu chování.

IV. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat užití psychodramatu ve skupinové psychoterapii. Práce vycházela z teoretických poznatků zakladatele této metody J. L. Morena (1989) a jeho následovníků, kteří se psychodramatem zabývají. Protože od počátků této metody byl způsob práce s ní inovován, psychodrama bylo chápáno jinak než Moreno zamýšlel. V této práci je psychodramatem myšleno přehrávání problémové situace na skupinovém sezení, nikoli psychodramatická sezení jako taková.

Realizovaný kvalitativní výzkum hledal odpověď na otázku, jaké jsou podmínky využití psychodramatu, jaké jsou terapeutické možnosti psychodramatu a jaké jsou specifické prostředky psychodramatu. Analýza pěti rozhovorů s terapeuty a čtyř rozhovorů s účastníky psychodramatu umožnila identifikovat problémové situace, které je možné řešit psychodramatickým ztvárněním. Obecně se jedná o problémy v mezilidských vztazích, zejména v komunikaci. Konkrétně největší přínos psychodramatu je v situaci, kdy protagonista potřebuje problém pojmenovat. Výhoda psychodramatu pak spočívá v tom, že pojmenování je autentické. Z analýzy výzkumu také vyplývá, že lze potvrdit existenci kolektivního syndromu, jak je popsán v teoretické části práce. Na základě analýzy rozhovorů jsem došla k závěru, že psychodrama je spojeno s intenzitou prožitku, což lze chápat jako potvrzení fenoménu acting-out.

Největším limitem provedeného výzkumu byl způsob získávání dat. Protože jsem se rozhodla do rozhovorů co nejméně zasahovat, aby výpovědi nepotvrzovaly pouze má očekávání, odpovědi byly málo konkrétní. Došlo k velmi významné redukci informací. Většina zjištěných údajů se týká skupinové psychoterapie obecně.

Další výzkum by se mohl zaměřit na chápání bezpečí v rámci psychodramatu. Bylo by možné se zabývat otázkou, jestli účinnost psychodramatu souvisí s charakteristikou protagonisty, konkrétně se submisivními nebo vůdcovskými tendencemi. V neposlední řadě by bylo zajímavé pátrat po výhodách použití metody psychodramatu při práci s lidmi s tendencí lhát.

V. LITERATURA

Apter, N. (2003): *The human being: J. L. Moreno's vision in psychodrama*. International Journal of Psychotherapy. Abingdon: Mar 2003. Vol. 8, Iss. 1; pg. 31

Badaines, J. (1984): *Psychodrama in Therapeutic Dyads*. Journal of the British Psychodrama Association, 1 (1), s. 42 – 46. Routledge: London

Blatner, A. (1997). *Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods* (3rd ed.). Free Association Books: London.

Blatner, A. (2006, ztaženo 10. 12. 2008): *Theoretical foundations of psychodrama* dostupné z <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/pdtheory.htm>

Blížkovská, J. (1999): *Úvod do taneční terapie*. Psychologický ústav FF MU v Brně: Brno.

Brook, P.(1972): *The empty space*. Penguin Books: London.

Brook, P. (1996): *Pohyblivý bod*. Nakladatelství studia Ypsilon: Praha.

Curtis, B. (2002): *Psychological treatment of priest sex offenders America*. New York: Apr 1, 2002. Vol. 186, Iss. 11; pg. 14

Carbonell, D. M., Partelano-Barehmi, C. (1999): *Psychodrama groups for girls coping with trauma*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Jul 1999. Vol. 49, Iss. 3; pg. 285

Caso, D. S.; Finkelberg, S. L. (1999): *Psychoeducational drama: An improvisational approach to outreach* . Journal of College Student Development. Washington: Jan/Feb 1999. Vol. 40, Iss. 1; pg. 89

Casson, J. (ztaženo 10.12.2006): *Psychodrama in individual Psychotherapy* dostupné z <http://www.phoenixpsychodrama.com/article01.html>

Cohen, B. D. (2000): *Intersubjectivity and narcissism in group psychotherapy: How feedback works*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Apr 2000. Vol. 50, Iss. 2; pg. 163, 17 pgs

Corey, G., Schneider Corey, M., Callanan, P., Russel, J. M. (2006): *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*. Portál: Praha.

Čížkovská, K. (2005): *Tanečně – pohybová terapie*. Triton: Praha.

Dayton, T. (2002, ztaženo 19. 9. 2007) *The body comes to therapy*. dostupné z <http://www.tiandayton.com/articles.htm>

Dayton, T. (2003, ztaženo 20. 2. 2008): *Frozen tears: [Psychodrama](#) in the Resolution of Trauma and Grief*. dostupné z <http://www.tiandayton.com/articles.htm>

- Dayton, T. (2004, ztaženo 19. 9. 2007): *Psychodrama and the treatment of addiction and trauma in women*. Dostupno z databáze Proquest
- Denzin, N. K. (1998) *Collecting and interpreting qualitative materials*. Thousand Oaks: Sage.
- Disman, M. (1998). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Feldenkrais, M. (1996): *Feldenkraisova metoda – pohybem k sebeuvědomění*. Pragma: Praha.
- Ferjenčík, J. (2000): *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál: Praha.
- Freud, S.; Breuer, J. (1973): *Studies on Hysteria*, Penguin Freud Library: London.
- Fryba, M. (1997): *Satidrama*. Konfrontace 1997, 30, č. 4, ročník 8. Hradec Králové.
- Hendl, J. (2005): *Kvalitativní výzkum – základní metody a aplikace*. Portál: Praha.
- Hickson, A. (2000): *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Portál: Praha.
- Holý, J. (2004 ztaženo 12. 4. 2007): *úvod ke zkoumání her s hraním rolí*. Fakulta humanitních studií Univerzita Karlova v Praze – nepublikovaná bakalářská práce dostupno z http://studierpg.unas.cz/rpgprojekt_hlavni_stranka.html
- Chang, I. I. (2005 ztaženo 19. 9. 2007): *Research in drama education*. Abingdon: Nov 2005. Vol. 10, Iss. 3; pg. 285
- Jennings, S. (1995): *Dramatherapy with children and adolescents*. Routledge: London.
- Kipper, D. A.; Matumoto, M. (2002): *From classical to eclectic psychodrama: Conceptual similarities between psychodrama and psychodynamic and interpersonal group treatments*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Jan 2002. Vol. 52, Iss. 1; pg. 111
- Kipper, D. A.; Ritchie, T. D. (2003): *The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis*. Group dynamics: Theory, Research, and practise, Vol. 7, No. 1, pg. 13 - 25
- Kratochvíl, S. (1978): *Skupinová psychoterapie neuros*. Avicenum: Praha.
- Kratochvíl, S. (1999, ztaženo 6.10. 2007): *Psychiatrie léků zbavená*. *Psychologie dnes*, 9, dostupno z http://www.pppinfo.cz/clanek_show.asp?id=27&k=1
- Kratochvíl, S. (2001): *Skupinová psychoterapie v praxi*. Galén: Praha.
- Kratochvíl, S. (2002): *Základy psychoterapie*. Portál: Praha.
- Kratochvíl, S. (2005): *Jistoty a úskalí skupinové psychoterapie v psychiatrii*. Česká a slovenská psychiatrie 2005, 101, č. 3, s. 133–134

Kraus, K. L. (1999): *Time-limited and brief personal growth groups: Just enough for now*. Counseling and Human Development. Denver: Dec 1999. Vol. 32, Iss. 4; pg. 1

Kryl, M. (2006): Komunitní a skupinová terapie u pacientů s psychosomatickými poruchami. *Konfrontace*, 1/2006, 13-23.

Landy, R. (1994): *Drama therapy: Concepts and practices*. C.C. Thomas: Springfield, IL.

Marcus, D. K. (2006): *Interpersonal Feedback: A Social Relations Perspective*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Apr 2006. Vol. 56, Iss. 2; pg. 173

Milosevic, V. (2000): *Psychodrama and the war: Therapists' dilemmas and challenges in work with an experiential-educational psychodrama group*. International Journal of Psychotherapy. Abingdon: Jul 2000. Vol. 5, Iss. 2; pg. 167

Miovský, M. (2006): *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada publishing.

Moreno, J., J. (2005): *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Portál: Praha.

Moreno, J. L. (1950). *The ascendancy of group psychotherapy and the declining influence of psychoanalysis*. Journal of Sociopsychopathology and Sociatry, 3, 121-141

Moreno, J., L. (1989): *Psychodrama und Sociometrie: Essielle Schriften*. Edition humanistische Psychologie: Köln.

Morenová, Z. (2005): *Psychodrama, teorie rolí a pojetí sociálního atomu* In Zeig, J. K. et al. (2005): *Umění psychoterapie*. Portál: Praha.

Nicholas, Mary (2001): *Interactive Group Therapy: Integrating Interpersonal, Action-Oriented, and Psychodynamic Approaches*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Jan 2001. Vol. 51, Iss. 1; pg. 125

Pitzele, P. (1991): *Adolescent inside out, intrapsychic psychodrama*. In P. Holmes and M. Karp (eds) *Psychodrama: Inspiration and technique*. London: Routledge

Richarz, Bernard; Romish, Sylvelin (2002): *Acting-out: Its functions within analytic group psychotherapy and its transformation into dreams*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Jul 2002. Vol. 52, Iss. 3; pg. 337

Scheidlinger, S. (2004): *Group Psychotherapy and Related Helping Groups Today: An Overview*. American Journal of Psychotherapy. New York: 2004. Vol. 58, Iss. 3; pg. 265,

Smékal, V. (2002): *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Barrister a Principál: Brno.

Strauss, A., Corbinová, J. (1999): *Základy kvalitativního výzkumu – postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Albert: Boskovice.

Strossová, I. (1984, ztaženo 15. 8. 2007): Skupinová psychoterapie psychotiků v praxi. Dostupno z <http://www.pl.opava.cz/SKUPPST.htm>

Široký, H. (1969): *Nárys psychologie divadla a psychodramatu*. FF UK – SPN: Praha.

Lockwood Tooher, N.: *lawyers get in touch with themselves*. Lawyers USA. Boston: Nov 5, 2007

Toth, P. L.; Erwin, W. J. (1998): *Applying skill-based curriculum to teach feedback in groups: An evaluation study*. Journal of Counseling and Development : JCD. Alexandria: Summer 1998. Vol. 76, Iss. 3; pg. 294

Valenta, M. (2001): *Dramaterapie*. Portál: Praha

Valenta, M. (2003): *Dramaterapeutické projektování*. Unverzita Palackého v Olomouci: Olomouc.

Van Schoor, E. P. (2000): *A sociohistorical view of group psychotherapy in the United States: The ideology of individualism and self-liberation*. International Journal of Group Psychotherapy. New York: Oct 2000. Vol. 50, Iss. 4; pg. 437

Yalom, I. D. (1970): *The theory and practise of group psychotherapy*. Basic books: New York.

Yalom, I. D. (1999): *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Konfrontace: Hradec Králové.

Zinker, J. (2004): *Tvůrčí proces v gestalt terapii*. Era: Brno.

PŘÍLOHA 1 – Otázky účastníci psychodramatu

Můžete popsat skupinu, kde jste se s psychodramatem setkal?

Jak se v této skupině cítíte?

Jsou nějaká pravidla, která ve skupině potřebujete, aby se dodržovala?

Jaká panuje na skupině atmosféra?

Co Vám umožňuje, abyste se ve skupině cítil/a bezpečně?

Jakým způsobem přinášíte do skupiny svá témata?

Znáte metodu psychodramatu? Můžete zkusit popsat, jak probíhá?

Jak často se s psychodramatem na skupinách setkáváte?

V jakých situacích si myslíte, že se tato metoda na skupině nejčastěji používá?

Přichází spíše vedoucí skupiny s tím, že si něco přehrajete, nebo vy jako účastníci?

Jak probíhalo Vaše osobní řešení problému pomocí psychodramatu?

Co Vám to přineslo?

Jak to na Vás zapůsobilo?

Jaké pocity jste u toho prožíval?

Jaké byly Vaše reakce?

Co konkrétně Vám pomohlo?

Zkuste popsat, jak jste se během celého procesu přehrávání cítil?

A jak se to uzavřelo?

Jak jste to využil v životě, mimo skupinu?

Můžete zkusit popsat, co Vám přišlo nejdůležitější?

Jak moc bylo těžké, když Vás terapeut vyzval přehrát konkrétní situaci poprvé?

Dokázal byste říct, co přehrávání s lidmi udělá?

Myslíte si, že přehrávání je vhodné pro každého?

Zkuste popsat, jak se cítíte jako divák přehrávaných situací?

Jaké jsou podle Vás úkoly terapeuta během procesu přehrávání?

Cítíte nějaký rozdíl v tom, když se o nějakém problému jenom mluví nebo když se to i zahraje?

Změnil se během setkávání skupin také Váš přístup ke hraní?

PŘÍLOHA 2 – Otázky terapeuti

Jakými výcviky a vzdělávacími programy jste prošel?

Jaký terapeutický směr je Vám nejbližší?

Můžete stručně popsat svou profesní praxi?

Kde jste se setkal s metodou psychodramatu?

Máte také osobní zkušenost s psychodramatem?

Jak na Vás metoda působila, co se během procesu s Vámi dělo?

Kdy je podle Vás vhodné používat psychodrama?

Jaký je rozdíl mezi verbálním sdělením a přehráním situace?

Jaké jsou podmínky užití této metody?

Kdy naopak psychodrama určitě nepoužívat?

Jak členy skupiny seznamujete s psychodramatem?

Psychodrama a skupinový proces - v jaké fázi vývoje skupiny ano – ne?

Zkuste popsat strukturu psychodramatického přehrávání na skupině, kterou jste vedl?

Kterou z částí psychodramatu považujete za nejúčinnější?

Mohl byste popsat kazuistiku, kdy bylo psychodrama účinné?

Co považujete za účinek psychodramatu a co jej ovlivňuje?

Stalo se Vám někdy, že jste zvolil techniku psychodramatu a účinek se nedostavil?

Jaké jsou výhody užití psychodramatu?

Jaké jsou nevýhody?

Jaká jsou rizika užití psychodramatických technik?

Jaké jsou nároky na terapeuty, který s technikami psychodramatu pracuje?

PŘÍLOHA 3 – Přehled identifikovaných kategorií

Kategorie	Subkategorie	Vlastnosti
Působení	- nepůsobí, zajít dál, než je vhodné, rizika – prozrazení, ponoření se, ztráta kontroly, + důležitá, důležitá, obrovská síla, důležité ukončení, rychlé, celostní využití, síla, možnost zahrát jinak než prožili, změna prožívání, jinak prožívá, cítí, pozitivní dopad (smysl), změna chování, odložit vzorce chování, Zážitek, posun klienta, pozitivní intervence, změna postoje, osvobození, zviditelnění, jiná cesta, korekce, změna situace, nové řešení, *neexistuje, vždy nějaká změna, vždycky je změna, nelze nejednat, každý se umí nějak projevit *uvědomění: uvědomit si rizika, přiznat si, chyby, objevení slepých míst, zjištění, dochází to, poznání, uvědomění, uchopení problému, uvědomění, uvědomění, že nechtějí, vyřešit – najít řešení, člověk si na to přijde sám, vytzvoření kontextu, zpracování, interpretace, přiznání si: to je moje, větší poznání, někam došli, objevení, uchycení, dostane se do sebe, větší poznání, aha zážitek, aha zážitek *osobnostní změna: umět se uplatnit, zvládat nepřijetí, otevřenější, snižuje rozpaky, izolaci, zvyšuje otevřenost, změna postojů, rozvinutí spontánnosti, otevření se, dostat se k sobě, změna sebepojetí, klienti přistě odváznější, dovedou si víc hrát, dovedou experimentovat, komunikativnější, najít zdravý porces *skupina: stmelení skupiny, sdílení, zvýšení koheze, spojit skupinu, poznat se, přestat se bát, pracovat společně, změna ve skupině, posouvá skupinu, sdílení, vtáhne členy skupiny, našli se v tom diváci, projekce, příběhy eprolínajím, divák prožívá emoce s aktérem, diváci vtažení, divák prožívá emoce s aktérem, společné téma – vlastní prožitek, *emoce: dovolí si silnější emoce, ponoření do emocí, emoční otevření *pojmenování problému, orientace v porblému, pojmenování tématu, poznání problému	*NE: nepřineslo to změnu v životě <u>*Dostala jsem</u> přesně to, co jsem potřebovala, a za tak krátkou dobu, mělo to pro ně význam, no, se mnou to teda udělalo divy, dělá pokroky, Odnosl jsem si dost z psd, strašně mi to dalo, *nebylo to jako předtím, stalo se něco nového, začátek změny, změni se pohled na tu situaci, prožije to, ale jinak, otevřelo mi to oči, , jako bych se umyla, Pomohlo mi to otevřít oči, *změna způsobu komunikace, že dokáže vyjádřit své názory, požadavky, ale bez urážek opravení pocitu ze zážitku (zvládla – nezvládla), cítil se sebevědomější, konec pochybností, ujištění <u>*uvědomění</u> si chyby, zjištění, uvědomit si problémy a řešit je, zjištění, zamýšlí se nad tím, přemýšlel o tom, zapřemýšlí nad tím, zpracuje to, stejný účel, něco se dozvědět, naučit se, zjistil jsem něco důležitého osobě *vnáší si i do <u>jiných rolí sebe</u>, nedokážu se oprostít od sebe samého, i když mám hrát někoho jiného, neumím nechat sebe jinde, nnejde být někdo jiný, , neuměla bych hrát ji, to by nešlo <u>*jako divák</u> si snaží vzít co nejvíc, snaží se tomu porozumět, hledá paralelu s vlastním životem, poučí se z toho, porovnává se sebou protagonistu, občas s nima prožíváte ten jejich problém * skupina: teď hrajeme víc opravdově, nebojíme se, taky
Osobní zkušenost	„to znám, to umím“ – první pocit,	Cítil jsem se strašně, zničený, smutný,

	- negatívni, negativní, nemám rád, nevhodná technika, špatný pocit, nechtělo se do toho, neochota, těžké je vzít to vážně, tendence hrát si na něco, zastírat, vyhovuje spíše dramaterapie – symbolická úroveň, jen zkusit, jen ukázkově, neochota, zlehčování situace, klient nechce nic řešit, ohrožující, nebezpečí, nebezpečí, silné obrany	červenal jsem se, neměl jsem slov, nedokázal jsem se toho pocitu zbavit, bylo to na mě moc, ale zvládl jsem to, přešel jsem to, skleslý, prostě jsem byl mimo tu skupinu (ponoření do sebe), špatné pocity, nepříjemné, divné, cítila jsem se sama, negativní emoce, i když je to negativní pocit, tak potom přejde, cítil jsem se hůř než předtím, zničený, nebylo mu do řeči, smutná, nervozita, smutno mi bylo, nejdřív jsme cítila zlost, pak ustupovala,
Plánovanost	situace nazrála, neplánované, improvizace, intuice, posouzení člověka, , intuice TT, intuice	spontánně,
Problém: a) Interpersonální problém	konflikt interpersonální, problémy v komunikaci, rodinné, partnerské problémy, rodinné problémy, domácí/partnerské násilí, zneužívání	*problém se spolubydlicím -nefunguje komunikace, komunikační problém s matkou, komunikační problémy, *v zaměstnání – zvládání své role, konkrétní problém vychovatelky handicapovaných dětí,
b) Intrapersonální	neschopnost verbalizovat, individuální příběh, nekorespondovalo chování s prožíváním, vlastní cesta příběhu	NE:, citlivý problém, závažný, všechno hrát nejde, nejde hrát, jak věci cítíte, jen to tak vypadá, ale prožíváte to uvnitř,
c) Aktuálnost	*aktuální problém, momentální situace, nepojmenovaný problém, živý problém, tady a teď, * <u>načasování</u> : Rozjezd, , TT fáze, zakončení, , , naladění skupiny, , rozběhlá skupina, ne - na konci skupiny, , časový prostor, , , chvíle zpracovávání, ,	různé problémy, podobné problémy, Při konkrétním problému, NE: Aktuální problém, ne aktuální problém *načasování: uzavřít na skupině, NE: Utíplé, nerozjeté, uspěchané, nakonec sezení, umělé, nebyl čas to rozebrat,
Informovanost	informace, vysvětlení, seznámení s technikou	*Modelová situace a na prožitcích se učí, jak reagovat, snaha o převedení reálného problému do stanovených rolí a jejich přehrávání v rámci skupiny, *zkouší si nové postupy, jiný pohled na ten problém, může to objevit nové cesty, někdo má přehrát ten svůj problém, rozdělí se role, hledání nových cest hledání, *nejdůležitější byl začátek, poskládat, co mi vadí, co hledám – definování problému,
Svoboda	* <u>ochota</u> členů části, vůdce, ochota řešit, nahlížet, ochota zahrát si to, *dobrovolně, dobrovolně, dobrovolnost, svoboda volby, svoboda aktuálního prožitku, snaha projevit to, každý se umí nějak porjevit *nenařizovat, <u>indirektivní styl</u> , respektovat klienta, respektovat klienta, naladění na klienta, ne podsouvání témat, vezmou si, co unesou, co chtějí, * <u>vztah s TT</u> , vztah s TT, TT rovnocenný s klientem , vztah TT a klient vytvořen, ne - odpor k TT, stranění jedné osobě, ne nezávislý terapeut *psd neomezuje TT	* <u>souhlasil</u> , neváhal, TT Vyzval, zeptal se, U určuje si, kam až zajít, nebál se přehrávání, záleží na účastníkovi, chce se sám změnit, už jsem s tím stejně chtěla něco dělat, už mě to nebavilo, *Měl jsem být takový hulvát, ale <u>neudělal jsem</u> to, nemohl jsem se do toho dostat, nemělo to grády, natlačený do toho, Bojí se, nechce se změnit

Bezpečí Povzbuzení	*<u>bezpečné prostředí</u>, bezpečí, důvěra, bezpečí, ochrana, ochranné pole, ochranný kruh, divadelní prostor, , , , uzavření, prostor, ohrazení, dovolit si, co jinde ne, se uvnitř, prostě se do toho vstoupí *<u>důležitá podpora</u>, podpora publika, podpora, ujištění, povzbuzení, terapie na divadle – bezpečná, podpora TT, podpora, , pochvala, , obejmutí, povzbuzení, pomáhající publikum, pomoc při řešení, <u>*radost z bytí</u>	*bezpečí: Necítím se tam špatně, když mám něco na srdci, tak to řeknu, cítím se dobře, nevynášet informace, přátelství, důvěra, fajn lidé, znali jsme se, pohoda, mohla jsem tam mluvit uvolněně a otevřeně o všem, co jsem chtěla, nevynášet ven – nejdůležitější, Vytvoří se prostředí, dke se člověk může projevit, může otevřít svoje dítě, podobní lidé, uvolněné, bezpečné, přátelská atmosféra, říkat, co si myslím, co cítím, otevřená atmosféra, možnost otevřít se, věří si, všichni se víc otvírat, vřelá, kamarádská atmosféra, bezpečí, uvolnění, otevření, všichni se cítili dobře, jsou taky uvnitř, <u>*podpora</u>: všichni mně poslouchají, naslouchají mi, nekritizují, Spoluúčast ostatních, milí, podpora
Protagonista	osobnostní rysy, submisivní, snese emoční zátěž, klient to unese, zvládne, klient zná své hranice a téma, <u>ne</u> – nezvládnuté emoční projevy, velká vnitřní dynamika, ještě neodvázání, , zaskočí, obnaží klienta, silné obrany klienta, vůdce, <u>ne</u> – hysterické rysy, úzkostní, panické ataky, riziko, psychotici, nebezpečí dekompenzace, moc ne u depresí, depresivní, psychotici, mentálně postižení, úzkostní, mentálně postižení, schizofrenie, pokus o sebevraždu (nedávno), nestabilizovaný stav alkoholici po požití, pozor na – agrese, dekompenzace předvádí se, hraje jen jako, baví publikum, <u>věk</u> hledání identity (mladší puberta), , ,	Submisivní, ustupoval požadavkům druhých, upřímný, NE:, nemá na to takovou povahu, starší věkem, chtěl jsem si to vyzkoušet - nefungovalo
Terapeut	*<u>znalosti</u>: dlouhodobý výcvik, supervize, <u>osobní zkušenost</u>, TT zná svá témata, limity, TT umí číst klientovy příběhy, vnitřního klienta, TT si musí uvědomit sílu i rizika zná klienta, TT jako průvodce, <u>* nepovedlo se</u>: chyba TT, nestalo se, co TT očekával, TT zaměřen na sebe, TT strach ze selhání, TT vědomí si moci – TT ješitný, necitlivý, nestalo se, co TT očekával,	*<u>znalosti</u> : vědět, co dělá, znát metody, vědět, že to zvládne, vědět, jak zvládat extrémní případy, zná trochu ty lidi, ví, jak daleko může zajít, <u>*Jistota</u>: sleduje svůj směr, sleduje, vede to, vyzývá, nabízí výměnu rolí, <u>* zaměření na klienta</u>: reaguje, TT poslouchá, Řekl, že se ve skupině zlepšuju, že k něčemu pomalu spěju – povzbudil Nemůže si dovolit do toho jít, důležitý
Vztah k realitě	* touha opakovat, užití v reálu, , , , odráží realitu, je o životě, konkrétnost, reálnost, doteky, fyz. kontakt, , kontaktní, je o životě, kontaktní, realizace nových postupů v životě, <u>* bez náhledu</u>, jiný náhled, náhled, náhled zvenčí, náhled, vytvoření náhledu, jiný náhled, získání náhledu, jiný úhel pohledu, změna úhlu pohledu	* <u>návrat do minulosti</u>: vrátí se do té situace a prožije ji znovu, tak jsem si řekl: Tam je ta chyba, opravdovost, jednala jsem myslím docela podobně jako tenkrát, bylo to moc podobné, stejné pocity, vrátila jsem se znovu do doby, kdy se to stalo, vyzkoušela jsem si to, ve skutečnosti jsem nemohla, bylo to jako doma, ale jinak to vypadalo, vidíš to, jako ve skutečnosti,

		podobné něčemu s jejich života, vidět na vlastní oči, , najednou jsem chvíli zapoměla, že hraju, může ji (tu situaci) prožít i jinak, prakticky ukázat, přiblížit to ostatním členům skupiny, když to nejde dost dobře popsat, když něco řeknu, je to jiný, než když to předvedu, může si to vyzkoušet, může si to vyzkoušet, možnost vyzkoušet si to, nestačí mluvit o tom, musí si to zažít, alespoň jsme to mohla vidět, mohla jsem slyšet, jak se ta holka cítila v roli matky, pal mi došlo, že ona to nechápe, já jsme to do té doby jinak neuměla, vrátí se to i s pocity, znovuprožití <u>*užití v budoucnosti:</u> Nechoval jsem se tak, jak žiju teď, dává návrh do praxe, zahrála jsem to, šlo to pak i jinak, i doma, našťastí, nezůstalo jen u hraní, že to fungovalo i mimo tu skupinu, pak jsem se to naučila – chovat se jinak i k ostatním lidem, NE: nevyužil jsme to, * výměna rolí s terapeutem – jiný <u>náhled</u>, vidět to, jak mě někdo hraje,
Intenzita	*emotivní nádech, emotivní, návrat do emočního prožitku, silná emoční prožitek, emoční prožitek, očista, pláč, rozloučení), nadsázka, vyhrocení, zvýraznění, emoční prožitek, *emoce: dovolí si silnější emoce, ponoření do emocí, emoční otevření *aktuálně to cítí, *katarze, odžití, katarze, katarze, odreagování, externalizace, vlastní prožitek, zprostředkování,	*může se smát, může se plakat, může křičet, dovolí si křičet, víc exprese, se víc brečí, aspoň poslední dobou, možná už se asi nebojíme brečet, *intenzita: důležitá je hloubka prožívání, dlouho jsem zpracovával ty soje prožitky, zpracovávala to, zamyšlená, , hlubší prožitek, jiný rozměr, ponořila se do toho, rozjelo se to. intenzivní zážitek, Zažíváš to intenzivně, je to takový rychlý
Techniky	*hraní her, *zkusit to jinak (výměna rolí), výměna rolí výměna rolí výměna rolí *protiúkol, *opakování scénky, znovupřehrání, *práce s tím, kdo se nezapojil, , rozehrání, přihlížející, Alter ego, hraní rolí představení pro veřejnost, striktní dělení protagonista – divák nevyhovuje, fenomén jeviště, scéna + diváci, *zpětné vazby – hodně, zobecňující zpětné vazby, návaznost ZV – přehrání, rychlé zpětné vazby, návaznost ZV – přehrání, zpětné vazby, rychlé zpětné vazby, zpětné vazby	*výměna rolí s terapeutem– jiný náhled, vidět to, jak mě někdo hraje, Výměna rolí, výměna rolí, - vnáší si i do <u>jiných rolí sebe</u>, nedokážu se oprostit od sebe samého, i když mám hrát někoho jiného, neumím nechat sebe jinde, nnejde být někdo jiný, neuměla bych hrát ji, to by nešlo *znovupřehrávání stejné situace, opakované přehrávání, <u>*Zpětné vazby:</u> + Rady protagonistovi, podávat je přijatelným způsobem, informace, jak to vypadá, korekce vnímání sebe na základě zpětných vazeb, najednou jsme měla pocit, že vidím víc ji než sebe, že vlastně to jinak říkám než myslím, musela jsem s tím něco dělat – reakce na zpětnou vazbu, Potvrzení vlastních domněnek, nejdůležitější jsou ty názory druhých, poslouchá rady, chválili, kladné zpětné vazby, všímali si detailů, Zpětné vazby – jak to vidí diváci, jak to

		cítí diváci, zpětné vazby – ostatní se měli vyjádřit, to mi pomohlo, povzbuzující zpětné vazby, využil jsem rady, dostane informace, názory, které mu pomůžou - zažije negativní pocit (při zpětných vazbách) NE: Útoční, posměvační, závistiví, kritičtí, útočná forma, nepřátelská, člověk dostane komplexní, NE: naivní zpětné vazby
--	--	---

Příloha 4 Rozhovor s terapeutem Emilem

Dobrý den, na úvod bych se zeptala, jaký máte terapeutický výcvik.

Tak bude dlouhý, to bude hodně dlouhý. Tak po absolutoriu za první u Matějčka a Šturmy, pokud jde o psychoterapii dětí. Balcara, pokud jde o psychoterapii dětí. Jestli teda takhle to stačí. To samozřejmě zahrnuje jak psychodrama, tak to zahrnuje arteterapii a všechny tyhleto složky pokud jde o děti. Pak mám kroměřížský výcvik ve skupinové psychoterapii u teďka profesora Kratochvíla. Rodinný u doktora Boshe a u Spitze rodinný. A dál bych to musel hledat, je toho hodně.

A co se týká psychodramatu, které byly takto zaměřené?

Psychodrama – tak nejvíce v YYY, kde jsou skupinové terapie neuróz.

Tam jste taky profesně působil?

Ne, já jsem tam byl opakovaně na výcvicích. I když tam to bylo zavedené tak, že nejdříve jsme byli jako klienti, teprve pak jsme směli k terapii.

A když jste tam byl, měl jste možnost psychodrama si vyzkoušet sám na sobě?

Měl. O to tam šlo. Abychom nejdříve znali tu působnost, jak se v tom cítí klient, a pak teprve dělat toho terapeuta.

Pamatujete si ještě, jak jste se v tom cítil?

Špatně. Špatně. Děkuju za optání. Velmi špatně. Bylo mi to nepříjemné, jako otvírat se takto před lidmi. Protože když člověk jako po absolutoriu si myslí, že už jak umí, a že tedy by se už měl přiučovat a ne jako, aby jako do toho šel sám. Z čeho nás velmi rychle vyvedli. Jo, ale zajímavý to bylo. Já to měl jakoby jednodušší, já jsem předtím dělával amatérské divadlo. Tak mě to tak nějak jako nebolelo. A to vystupování, vtip spíš byl v tom, že to je problematické. Když už měl člověk řešit své nějaký soukromý problémy, tak to jsem zpočátku moc nechtěl. Vyzkoušel jsem si to, nikoho se do toho nechce.

A pamatujete si, co pro Vás bylo nejtěžší, co jste musel překonat?

Asi vůbec to vzít vážně. Já nevím, jestli odpovídám tak, jak byste to chtěla slyšet, ale tak nějak se měl tu tendenci hrát si na... a moc tam nepouštět svůj problém. Tak si ho nějak zastírat. Ale v okamžiku, kdy jsem byl poučen, že to je právě ta příčina těch neuróz, kdy si to prostě jako by oddalujeme, kdy už pak nezbyde nic než pohovořit o svém problému, tak jsem se za určitéch možná porodních bolestí dařilo. Nedivím se, když je ten náš človíček, teda klient, když jsme tu skupinu měli, tak že se mu do toho nechce, že se toho bojí. Připadá si trapně, že jako. Nevěří tomu, že by to k něčemu bylo.

Kdy se to ve Vás zlomilo, kdy jste k tomu přišel?

Za první mne na to ta skupina upozornila, že nejdu na problém, že chodím okolo, to je jedna věc, že ty zpětný vazby tam fungují velmi rychle. Druhá věc jsem si pak uvědomil, že když já do toho nepůjdu naplno, že to nemůžu přenést na ty lidi.

Takže to byl spíš takovej proces...

Jako všechno, určitě.

A když byste to převedli na Vaši zkušenost jako terapeuta s psychodramatem. Kdy ho používáte?

Nejčastěji jsme ho používali ve skupinách, v individuální psychoterapii to rozhodně nejde, že jo, bez diváků divadlo hrát asi nemůžete. A vždycky, když asi už k tomu nazrála situace. Jo, když bylo potřeba třeba řešit nějaký problém a nechtěli jsme ho řešit přímo, radou nebo dopisy. Tak jsme do toho vložili... skupinovou terapii děláme

vždycky ve dvou, ještě s kolegyní, protože se domnívám, že by tam měli být zastoupené obě pohlaví. Nikdy to není plánovaně, jo, teď použiju psychodrama. Vždycky to vyzní s té situace.

Jaké jsou podmínky na skupině, aby se dalo psychodrama použít? Je něco, bez čeho by to nešlo?

Takhle, my skupiny děláme indirektivní, takže nenařizujeme. Ale jsou přece jenom určité podmínky dané na začátku. To znamená, že se neřeší situace mimo skupinu, že se o zážitcích nepovídá s třetí osobou, která byla nezúčastněnou. Jo a tak dál. Musí se nasadit, nebo spíš mělo by se dát najevo, že všechno, co se odehrává, je uvnitř, nikoliv vně. Na rozdíl od třeba profesora Kratochvíla nám nevadily podskupiny. Protože, i když se tam děje něco mimo hlavní skupinu, ono se to potom v té skupině stejně nějakým způsobem projeví.

A co vztah ke klientům?

No vztah, jak jsem řekl, pracuji indirektivně, takže respektuji toho klienta. Respektuji ho.

Co na tom konkrétním psychodramatickém setkání, jak poznáte, kdy je vhodná příležitost použít psychodrama?

Za prvé, když není jiný způsob řešení a za druhý, když potřebujeme, aby na to ten člověk přišel sám. Aby si to odžil. Jo, a proto právě děláme skupinu ve dvou, protože jeden vstupuje do interakce a ten druhý, já říkám, mu hlídá záda. A teď jak vidí ten celek, tak najednou si uvědomí, že teď je asi lepší řešit to psychodramatem než dalším. A upozorní a vstoupí do toho, já ho v tom okamžiku respektuju, protože myslím, že se důvěrně známe. Není to jako, je to spolupráce. Takže to vychází z té situace, která tam dozraje. Dost často jsou to problémy rodinný, partnerský.

A jaká jiná řešení máte k dispozici?

Například používáme arteterapii, nebo si o problémech jen tak povídáme. Ale někdy to nejde. Prostě se to zasekne a ten náš človíček nemůže dál. Tehdy je psychodrama namístě.

Jsou tedy skupiny problémů, které je vhodné řešit psychodramatem?

Vždycky je ve skupině vhodný užít psychodrama, nezáleží. Vždycky respektuju klienta, psychodrama záleží na klientovi. Protože když klient je, já nevím, stydlivější. Odehrává se tam psychodrama a on se ho třeba neúčastní, tak dává určitý náhled. A málokdy vydrží do toho nevstoupit. Protože když vidí, že ti terapeuti a ta skupina a vytvoří ochranný pole, kde se nesmí nic stát, kde se nesmí nikomu se vysmát, kde se nesmí... tak jako přestane dbát na svůj stud.

A mohl byste popsat, jak vypadá celý ten proces, jak probíhá psychodrama na Vašich skupinách.

ZA prvé vznikne problém, uvedu na příkladu, kdy se zjistí, že ten člověk má problém s otcem. Už jo. A teď teda nejdřív samozřejmě je ta tendence že mu ve skupině radí, že k tomu zaujímají určitá stanoviska a on s tím není spokojenej a říká: „Já vím, to mi říkali taky.“ Jo, tak fajn. Tak si to pojdme zkusit přehrát. Buďto ty budeš ten syn, vybereš si k tomu ty rodiče a teď teda zkusíme si to buďto přehrát a nebo si vyber i toho syna a jako by režijou si to. Jo. Tak asi takhle, protože prostě se do toho vstoupí. Ještě se nám nestalo, že by to jako odmítli.

Když je to jó hodně napjatý, tak ještě děláme, ale to asi znáte, takovej ten ochranný kruh okolo, kdy teda ty ostatní vytvoří okolo něj ten ochranný kruh a kdy se všechno odehrává uvnitř.

A po přehrátí té situace se odehraje co?

Obvykle se to dohraje, dojde to tedy do nějakého závěru pro toho, kdo tedy vlastně toho protagonistu, když to takhle nazvu. A teď tedy obvykle bývá chvíli ticho, protože se zpracovává to, co z toho je. A teď tedy terapeut vyzve toho protagonistu, aby řekl, jestli to cosi přineslo nebo tak. To vychází ze situace. Když je ta třeba napjetí,

tak to necháme stát, obvykle někdo začne. A pak ho buď podpoříme, nebo to vyplyne. Je to zážitek vždycky. A tu situaci to mění.

Můžete zkusit popsat, co se v tom člověku z Vašeho pohledu děje?

Dojde tam k externalizaci, dojde k pojmenování toho problému, podívání se na něj z venku. Jo a ještě s vlastním prožitkem. Ono jako říct, že toho úplně vstupuje celej, to by bylo asi přesný. Vždycky by tam měla být nějaká ta vlastní kontrola. Stane se, že je to tak silný emočně, že se do toho vlastně ponoří celej. Tak by měl mít terapeut určité znalosti o tom, jak to uvolnit, ať už autogenním tréninkem nebo čímkoli jiným.

Jako a teda dobře, tak já to tu předvedu. Ale víceméně jde o snahu to jakoby dostat ven, pojmenovat to, dát tomu tu externalizaci. A to už je víceméně ta závěrečná práce.

Někdy se taky mluví o rozvoji spontaneity, setkal jste se s tím.

Ale určitě to tam někdy bylo, že ty situace pak předává do reálného světa. Proto se to taky dělá. Ono napomáhá to řešení toho konfliktu, toho problému, potom ve vlastním životě. A dovolí mi to vlastně náhled, zvenčí. Jak jinak si ho může odžít a zprostředkovat. A navíc je to známé už z Morenem, jestliže já si odehrají někoho jiného, tak se podle toho dívám, vlastně. Ta hysterická jeho žena, která se odehrála, tím se sama změnila. Nebo změnila... Změnila ten postoj. Určitě že se něco děje, proto se to dělá.

A jak na skupinách probíhají zpětné vazby po odehrání?

Neděláme to synteticky, nemluvíme do toho. Ale jestliže je skupina rozběhlá, a není to na začátku, samozřejmě tohle se většinou nedělá na začátku, protože ty lidi se bojí, jsou tam určité zábrany, neznají se. Ale pak ty zpětné vazby dávají spontánně. Bez vyzvání. Když je nutné, tak je vyzveme, ale ne přímo: „Tak co k tomu?“ ale spíše se ptáme: „Co to s nima?“ i s těma pozorovatelema, nevyzýváme obvykle ty protagonisty, tam je potřeba, aby oni zpracovali. A ten čas je různý, každý jak potřebuje.

A jaký je rozdíl v tom, když se něco dozvíte jen z verbálního projevu, a když se něco přehraje?

Samozřejmě když něco vypráví, tak to vypráví té skupině a nějak to stylizuje, ale v okamžiku, kdy to psychodrama skutečně hraje, kdy ten příběh hraje, tak už z těch postojů, s mimiky, z postojů těla, prozrazuje někdy, vlastně často víc, než by ukázal verbálně. Teď ten pocit, jaké je verbální vyjádření, ale on to skutečně v tu chvíli cítí. Například bylo mi z toho smutno, ale on skutečně ten smutek aktuálně cítí. Takže je to samozřejmě lepší.

A jak ke konci kontrolujete to, s čím klienti odcházejí ze skupiny?

Ten prostor vyjádřit své pocity tam musí být, to zcela určitě. A navíc po skupině, která je samozřejmě časově omezená, tak dostává ten člověk nabídku dořešit to v individuální terapii. Když chce. A prodlužuje se třeba i čas, když je to nutné. To nelze nechat, ať si s tím dělá co chce. To jsem jednou zažil ve výcviku a mělo to docela ošklivý dopad.

A mohl byste mi popsat nějakou kasuistiku, kdy vyloženě máte pocit, že užití psychodramatu pomohlo?

Já nevím, který příklad bych vybral. Už asi tři roky skupinu nemáme, tak nevím. Ale jeden mladík, okolo pětaticeti, měl stále larvovaný problém s matkou, byť se rodiče rozvedli a on zůstal s otcem. A on, a to bysme se bývali nedozvěděli, ta matka byla zřejmě těžce hysterická. Protože až v té produkci, když on si teda vybral jednu ženu z té skupiny jako alternující matku, pak si vybral alternujícího otce a alternujícího sourozence. Když si takhle vybral celou tu rodinu, tak až jakoby napovídal té matce: „Tak né, tak by matka nejednala.“ Tak teprve z celého se to vylouplo, že ta matka byla těžce hysterická. Což on neměl pojmenováno, protože nebyl ani psycholog ani psychiatr. On v té rodině žil a ty reakce byly od malička takové, tak mu připadaly naprosto běžné a

normální. Až když potom v té dospělosti a ona mu zasahovala do prvního manželství, on si začal uvědomovat, že to není obvyklé. Ale to by bylo ještě málo. Ale to by bylo ještě málo, on nemohl ... tomu, ona byla matka nějak zadlužená a sváděla to na něj, na jeho otce, že on neplatí to bezpodílové vyrovnání, přitom to nebyla pravda. A on tam potom odehrál i scénu, když on odcházel s těma složenkami, že otec jí to bezpodílový vlastnictví celý zaplatil, že ona lže. Tak tam pak nádherně vyjádřil pocit, že odcházel, zavřel za sebou dveře toho paneláku a čekal, kdy se otevře okno a ona s křikem vyskočí a zabije se.

Takže to bylo hodně emotivní, on se tam skutečně i rozplakal. A teď potřeboval tu podporu od těch lidí okolo, členů skupiny. No a pravda je, že tam jsem měl možnost i dalších setkání s ním po letech. Kdy samozřejmě ten strach nevymizí, že jo, ale je tam dvacet nebo pětadvacet let neustálého očekávání, měl po letech větší náhled a vyřešil to pro sebe zřejmě dobře v tom smyslu, že se od té matky prostě absolutně izoloval. Byť jí neodmítá kontakty s dětma nebo takhle, ale říká: „Já neumím s ní jednat, tak s ní radši jednat nebudu.“ A jí to teda nepřišlo ani divný, protože nemá potřebu.

A stačilo mu na to jedno přehrátí té situace?

V tomto případě stačilo, ale trvalo hodinu, možná i víc. Já nevím přesně. Přetáhlo se to ještě asi do dvou sezení, ale spíš už potom asi jako zpětnou vazbu. Protože tam taky jedna maminka v té skupině. Taky jedna žena, která byla maminkou, ho potom jako okřikla, jak si to může vůbec dovolit, takhle k matce a s matkou, takže tam byly ty emoce. „Já jsem se tě vždycky bál a tys nás třískala, dokud jsme nezačali, plakal, a já zkoušel co nejdýl držet, abych neplakal a tys mě řezala.“ A tam se do toho naprojektovala jedna klientka z té skupiny, jak si to vůbec může dovolit té matce tohleto říct. A tak se vlastně řešil její problém. Jí se stalo totéž, a ona byla ta histriónská matka, naštěstí ne úplně hysterická, která dostávala zpětnou vazbu od svých dětí.

Je to časté, že se někdo ze skupiny v tom problému nebo příběhu najde?

Časté, hodně časté. Příběhy se prolínají.

Dokázal byste mi říct situace, kdy nelze psychodrama použít nebo kdy konkrétně Vy byste psychodrama nepoužil?

Určitě bych ho nepoužil tam, kde cítíte, že ten problém je hodně živý, dokud se nenaučíte problém přeci jenom pojmenovat a trochu specifikovat tuhle situaci. Pomoc mu nejdřív získat náhled, a pak se v tom může teprve psychodramatem orientovat. A zcela určitě nikdy bych to nepřipustil, protože jsme terénní pracoviště, u zcela psychotickéjch diagnóz. U psychotickéjch, maniodepresivní a podobně. i když nejsem zastáncem škatulkování a u depresí. Protože tam hrozí nebezpečí silné dekompenzace. Ale vyloučit je nemůžeme, skupina potom žije svým životem, a vyloučit je nemůžeme, že jo. Tak se tam do toho aspoň nepouštím.

Takže Vaše skupiny jsou vždycky tak, že máte víc variant, co můžete dělat?

To musí být víc variant. Já jsem toho názoru, že terapeut musí znát všechny techniky, když jako specializovat se na jedno, já tomu nevěřím. To nejde. Aby je měl v dosahu, když je v tom okamžiku potřebuje. Někdy je to skupina jenom o skupině, jenom o tom kroužku, ale někdy je to pestré. Od psychodramatu, přes arteterapie, přes vyjádření řečí, kresbou a podobně. To všechno máme jako při ruce, aby se do toho dalo šáhnout. Přes psychogymnastiku, v tu chvíli je třeba realizace, tak to použít. Je to živý proces.

Máte nějaký případ, kdy jste psychodrama použil a s tím klientem to nic neudělalo. Kdy se nestalo nic?

Ne, nikdy. Nebylo to třeba vždycky tak dramatický jako to, co jsem říkal, ale tu zpětnou vazbu jsme třeba dostali na druhým, třetím sezení. Ale nepamatuju se, že by to někoho nechalo chladným. Spíš naopak, že se na tom začaly projíkovat ty různé, hlavně to. Si myslím, že ty jejich zážitky nebo prostě ta intervence byla pozitivní.

Tam se ale pracovalo pak s tím, kdo do toho nevstoupil, ale zastavilo se to. Pak se třeba další sezení pracovalo s ním.

A jaká jsou podle Vás rizika, co by se mohlo stát?

Musí být terapeut připraven, že může dojít třeba k agresi, skutečně i fyzicky musíte být připraveni. Například v naší místnosti jsou pouze polštářky, což je výhoda, ty polštáře pak slouží jako vybití. Nedošlo nikdy k trhání nebo něco takového, ale někdy to bylo nahaně. To si myslím, že hrozí u všeho. Když si ohlídáte to, že to nebude psychotický klient nebo ten, který tu reakci nemůžete ohlídat, že to nebude zrovna alkoholik, kterej si třeba zrovna dal, než tam přišel, tak by to se znalostma mělo se ustát. Ale to nebezpečí tu je.

A jaké jsou nároky na terapeuta, když chce s psychodramatem pracovat.

Jde hlavně o obrovskou empatii, ale řízenou profesionálně. Musíme znát, kudy z toho ven, nebát se to zastavit, nebát se do té indirektivní skupiny vstoupit direktivně v tom smyslu: „končím, přerušuju. Sedněte si, rozebereme.“ Nesmí to být jen ten hodný pán nebo tam musí mít zlou paní.

Za prvé je dobrý, že psycholog si to trénuje sám na sobě, takže prožitky má, i když se tomu bránil. Přeci jenom ví, jak se v tom cítil. Prostě se umět rozhodovat.

Řídíte se nějakými pravidly, kdy psychodrama zastavit?

Je to o intuici. A taky o tom, ty techniky znát a vědět, to podotýkám, dělat tu skupinu ve dvou. Protože vždycky ten, kdo tam vstoupí, kdo je prostě s tou skupinou, tak nemá stoprocentní kontrolu jak nad tou skupinou, tak ani sám nad sebou, tak nad tou situací. Jsme taky jenom lidi. Je velmi dobrý mít tam vždycky toho druhýho, kterému prostě věřím, že on se na mě nevytahuje nebo já se nevytahuju na něj. Ale on mi tam prostě pomáhá tou supervizí. Je jedno, kdo tu supervizi dělá, jestli já nebo on. Je teď na chvíli nade mnou, ale nikdy není mimo.

Jak moc dopředu vysvětlujete klientům, co je čeká?

To je v úvodu, ke všem těm technikám děláme takový přednášky. Seznamujeme je s tou technikou, že vůbec, který techniky může být použity. A teď už jde o jakoukoli techniku, tak demonstrujeme na sobě nebo na nich. Když jsou některé otevřenější. Taková demonstrace toho, co je možné používat. Jsou s tím seznámeni, nejsou do toho hození jen tak.

A v jaké fázi skupinového procesu zařazujete psychodrama?

Jakmile k tomu nazraje situace. Není dáno, že až po druhém nebo po třetím sezení, podle mě to prostě vyplyne. Taky jsme se učili a já jsem to dokonce i dělal, prostě vytěžit z té skupiny, udělat si přípravy na skupinu další. Zvolit techniky, zvolit pomůcky a tak. Je to úplně zbytečný, protože po těch čtrnácti dnech vám přijdou prostě jiný lidi. Oni čtrnáct dnů žili po svém, oni za čtrnáct dní mají zkušenosti nový, který vy neznáte, a pak jim stejně chvíli trvá, než se prokecají. Vypovídají. Tak jsme oficiálně udělali 30 minut, kdy povídají, a pak se začalo. A jeli jsme tři hodiny bez přestávky. Původně jsme měli čtyřhodinové, kuřáci ale chtěli pauzu, pak jsme udělali tříhodinový. Aby to odpovídalo zdravotnickým normám, aby to zaplatila pojišťovna.

Stalo se Vám někdy, že by klient řekl, že přehrávat nic nebude?

Určitě se stalo.

A jak s tím pracujete?

Necháme ho. S tím že ale, jestli mu to nevádí, tak že by ten jeho problém zkusil odehrát někdo další. Tak ho použijeme jako režiséra. A on si je vede. Ono podle těch jeho režijních zásahů není nikdo schopen to odehrát tak, aby to bylo věrný, tak dochází k tomu, že si to radši odehraje sám.

A jakou máte zkušenost s ostatními technikami užívanými při psychodramatu?

Používáme, máme to ozkoušené. To je potom pokračování toho samotného psychodramatu. Buď si to ta skupina zhodnotí nebo se řekne tak fajn, tak si pojd'te vyměnit role. A jak budete nahlížet. Ale zase tady je na to třeba dobrá psychogymnastika a spousta her v ní. Kdy najednou zjistíme, že někdo chce být dominantní, nebo že mu vyhovuje být dominantní a že tvoří ty submisivní. Tak si zahrajeme na vláček. A ty role si prostřídají. A pak se ptáme, jak se kde cítili. Když to dojde k něčemu takovému, že třeba ten jeden ty druhé ponižuje nebo tak, tak se to stopne a role se vymění. Ale v tom okamžiku té výměny to neodůvodňujeme. Protože to je ta akce. Pak třeba jo, ale když se zeptají: „Proč?“ tak řekneme, vyzkoušejte si to teď vy. Ono to většinou dochází jim bez toho než bysme to vysvětlovali.

Je něco, co byste na metodě psychodramatu vypíchnul? Co přináší nového?

Je víc kontaktní, přináší mnohem větší poznání. Snižuje rozpaky. Snižuje prostě tu izolaci. Už jenom to, že ty lidi přihlíží, zjistí, že to není až zase takové drama. Zvyšuje otevřenost. Je to víc o životě. Například proti arteterapii. Ne každý umí kreslit, a hodně se taky bojí kreslit. Ne každý je hlavně ochotnej kreslit, ale projevit se nějak, to umí.

Je třeba něco, co na psychodramatu nemáte rád?

Nemám rád řízené psychodrama. Asi jsou v pořádku, zejména třeba u alkoholiků a toxikomanů nebo tak. Protože je to vlastně stresuje. Ale přiznám se, nemám rád psychodrama v tom smyslu, ty budeš tohle a ty budeš tohle. To je, mně to připadá, že je prostě nutím lhát.

Souvisí to nějak s vaším osobním postojem že i vaše ostatní terapie jsou indirektivní?

Moje všechny terapie jsou indirektivní. Výjimkou jsou alkoholici a drogově závislí, tam indirektivní být nelze. Jo a ty nemáme ve skupinách. Nebo jsme neměli ve skupinách. To je tak specifická, že to necháváme specializovaným skupinám. My už když, tak jako dojíždíme tu terapii. Kdy už potom jsou poučeni z těch léčení a ty už ty techniky znají. Direktivní pouze v tom případě, kdy se to žene do agrese. Tam to musí být. Jinak skupina si velí a skupina si řídí. Ty skupiny si potom žijou samy.

Myslíte si, že se nějak ta přehrávání mění s tím, kolik psychodramat skupina zažila?

Jsou věrohodnější. A nebojí se tam jakoby už dostávat naplno ten problém. Protože na začátku je strach, co z toho bude. Jak budu vypadat? Nebudu trapnej? Nebudou se mi smát? A pak se zjistí, že ne. Naopak že ne, že naopak to drama vzbudí soucit aniž chce. Ono to dá i těm druhéjm možnost být empatictí. Na druhou stranu je pravda, že někdy to psychodrama tu skupinu rozdělí. To už je potom tvrdá práce pro terapeuta, aby to dal do kupy. Stalo se, že psychodrama nám jednou vyčlenilo člověka ze skupiny. On prostě odešel. On to neunesl, přitom to vůbec nebyl jeho příběh. On řekl, že tohle prostě dělat nebude a odešel. Odešel a už se nám nevrátil.

A jak jste s tím pracovali?

No, s tím nešlo nic dělat. Na skupině jsme ho čekali, nepřišel. Pak už nikdy. Ale to byla výjimka. Většinou to funguje. A velice rychle.

Příloha 5 Rozhovor s účastníkem Františkem

Možná na začátek, můžeš popsat tu skupinu, kde si se s psychodramatem setkal?

Já jsem přišel k té skupině tak, že jsem na informačním systému viděl inzerát. Nejdřív první inzerát, který mě zaujal, to byla meditace, to vede jiná psycholožka, tak jsem poznal jednu holku, která studuje psychologii a ta mi doporučila tuhle skupinu. A taky jsem na netu viděl inzerát, že je tu ta možnost, tak jsem to vyzkoušel. Nejdřív jsem si říkal, co to asi bude. Já jsem si byl vědom, že nějaký problémy mám, ale ne až tak velké, že jako kdyby mě tam nemohlo nic překvapit, jako kdybych se tam mohl jenom naučit. Takže z internetu.

A co to bylo za skupinu? Jaký lidi se tam scházeli?

Ona ta skupina ještě probíhá. A ty lidi. Nejdřív jsem si myslel, že tam budou hlavně studenti univerzity. Že tam budou hlavně mladý lidi okolo osmnáct do dvacet pět, dvacet šest let a budeme tam všichni řešit problémy mladých lidí. Ale je to skupina, která je taková strašně heterogenní. Jsou tam mladý lidi, studenti, prváci, druháci, ale jsou tam i lidé, který mají třicet let, čtyřicet let, lidé, kteří jsou, jeden je rozvedený, jeden, který má problémy s dětmi a tak. Takže různí lidé. Je tam jeden pán, který má, který je víc než padesátiletý.

A jak se v takové skupině cítíš?

Hm, dobře. Já jsem si řekl, že když už tam budu, je potřeba být otevřený, upřímný. Takže se tam necítím špatně, a když mám něco na srdci, tak to řeknu. Takže se tam cítím dobře.

A jaký jsou asi tak pravidla, který v té skupině potřebuješ, aby se dodržovaly?

Tak je jako zásadou slušnosti a my jsme se dohodli, že nebudeme vynášet informace ven ze skupiny. A když už o té skupině budeme mluvit, tak to budeme zaobalovat tak, aby nebylo jasné, kdo co udělal nebo uvádět konkrétní jména, ale budeme mluvit o té skupině jako když povrchně. No, ale kdyby někdo vynesl informaci dejme tomu o mě, tak by mi to nevadilo, osobně. Tak by sem toho člověka neobviňoval nebo nenáviděl za to. Já jsem ty problémy měl, já se za to nestydím, byly to moje problémy, takže ani by mi to nevadilo. Ale už za tu dobu, co se setkáváme, se tam vytvořilo takové přátelství, důvěra, takže věřím tomu, že nikdo nevynáší takové informace, takové důvěrné.

A kromě atmosféry té důvěry je ještě něco v té skupině, co ti dovoluje se tam otvírat?

Asi, nevím, jestli přátelství, to se asi nedá nazvat, protože se nesetkáváme zase tak často, ale asi ta důvěra je tam hlavní a jediná.

A jak často se scházíte?

Dvakrát za měsíc, takže jednou za dva týdny. Původně by to mělo být tři hodiny, ale často se to přehoupne do čtyř hodin nebo tři a půl hodiny, záleží na tom, jaký problém řešíme, jak je ten problém důležitý a jak ta osoba, která ten problém řeší, jestli ho chce řešit dál nebo jestli to zvládne ještě nebo jestli už má dost.

A jak s téma problémama přicházíte nebo jak je přinášíte?

Původně to bylo tak, že první skupina byla seznamovací, takže ty terapeuti prostě přišli a zkoušeli různé cvičení na seznámení. Každý se představil, něco os obě pověděl a potom další cvičení bylo o způsobu komunikace mezi jednotlivými členy. Jestli je někdo dominantní nebo submisivní a jak komunikuje. To bylo takové jednoduché cvičení a potom jsme to rozebírali. A druhé setkání přišli taky terapeuti, kteří měli cvičení. No a od toho já nevím, třetího, čtvrtého setkání už přicházeli lidé se svými problémy. Ono vždycky na začátku to probíhá tak, že ten terapeut se zeptá, jak se lidé měli v průběhu těch dvou týdnů a když někdy poví nějakou, nebo naznačí, že má

nějaký problém v tom a v tom, ten terapeut se u toho zastaví a zeptá se na nějaké otázky a popřípadě se zeptá toho člověka, jestli by to chtěl řešit. Takže víceméně už po měsíci každý přicházel se svými problémy.

A konkrétně, když bysme se bavili o tom psychodramatu, víš co je to za metodu?

No, nevím to, jakože v psychologický terminologii, vím to asi tak. Člověk prožívá nějakou modelovou situaci a vlastně na prožitcích se učí, jak by měl reagovat, jak by neměl reagovat. Zkouší si svoje staré postupy a ty lidé nebo minimálně ten psychoterapeut mu říká, co dělá špatně, jak to vidí on, ale i ty lidé mu říkají, jak to vidí a dávají mu popřípadě nějaké ty rady, jak by se měl chovat. A popřípadě, jak by měl, se vyzkouší nějaká modelová situace týkající se problémů toho člověka a ten člověk prostě vidí jiný pohled na ten problém. A může to, určitě může objevit nové cesty.

Je zajímavé, jak to všechno dokážeš popsat.

No, psychologie je věc, která mě hodně zajímá. I když studuju úplně něco jiného.

A setkáváš se s psychodramatem na těch skupinách často?

Toto je moje úplně první skupina. A můžu říct, že mi dost jako pomáhá.

A jak často třeba tam psychodrama si zažil?

Jako já osobně se svými problémama?

I ty i jiný lidi.

Tak to neumím spočítat přesně. Asi tak, bylo to asi víc než desetkrát. To by tak mělo být.

A v jakých situacích se ti zdá, že ta metoda je používaná ve skupině? Kdy prostě ten terapeut to vybírá nebo si i vy sami říkáte, že byste si něco přežili?

V jakých momentech? Jak říkám, na začátku se nás stále ptali, jestli máme něco nového, co jsme prožili a když lidé vytvořili tu důvěru, tak prostě řeknou, co prožili, i věci dobré i špatné. A tam se zeptá a zastaví ten terapeut, při konkrétním případě. Někdo například povídá pět minut o novinkách, někdo může povídat patnáct minut, povídá a povídá a ten terapeut tam vidí nějaké záchytné body a to potom se ho může zeptat, například. Já jsem měl takový problém, že jsem začal vyprávět, jak jsem prožil poslední dva týdny, od minulého setkání a najednou se tam vyskytlo, že mám nějaký problém se spolubydlicím. No a řešili jsme to vlastně celou hodinu. Takže, ale byl tam jeden příklad, to si vzpomínám, kdy jedna osoba, která sama přišla, že by chtěla řešit to a to. Anebo byla jedna hodina, jedno setkání, které, jak si pamatuju, terapeut s zeptal, co bychom chtěli dělat. Že máme prostor a jestli chceme něco řešit. Říkal: „my máme nějaká témata, ale pokud vy chcete něco řešit, mohou to být osobní nebo i nějaké konkrétní případy. Takže ty ... tam určitě jsou. To, že člověk může říct, že má takový a takový problém.

Takže témata vychází z toho, co se na skupině vyskytne?

Jo, jo.

A konkrétně ten tvůj problém, cos řešil, zkus to popsat, jak to probíhalo.

Můj problém byl v tom, že jsem měl problém se spolubydlicím. Ten spolubydlicí, to je trošku dlouhá historie, to byl člověk, který byl takový trošku, no byl dost sobecký. Vyžadoval ode mě, abych mu často uvolňoval pokoj, měl na mě takové přehnané, nenormální požadavky. No a já jsem byl ještě v takové pozici, že jsem byl takový, nechci říkat submisivní, ale v tom, že. Já jsem dlouho byl člověk, který ustupoval požadavkům druhých. Nechtěl jsem se hádat, nechtěl jsem dělat nějaké konflikty, tak jsem říkal: „dobře, může to tak být.“ No a jak to šlo s těma požadavkami častější a častější, s tím spolubydlicím, tak jsem řekl: „Ne“ a začal být problém. Proto jsem vyprávěl na té svojí skupině, na začátku, že začínám mít problém se svým spolubydlicím. Že se mám jako dobře a

bla bla bla, ale že začínám mít problém se spolubydlicím. Že jako nám nefunguje komunikace a že jako ten terapeut cítil, že prostě to je velký to, jestli bysem to nechtěl řešit. Že něco je ve mně skryté a že něco o tom našem problému, že jako jak já přistupuji k němu a že bysme to mohli řešit. Tak to vzniklo. Ze začátku se mě zeptal, jestli bych mu popsal situaci. Tu jsem popsal, důkladně. Potom jsme to začali řešit. Že jsme začali modelovat prostě tu, situaci, jak probíhala mezi náma.

Já jsem si z toho odnesl dost, protože jsem se nechoval tak, jak žiju teď. Já jsem byl hodně submisivní, že jsem ustupoval a že jsem...

A jak jsi na to přišel. Nebo z čeho jsi poznal, jak si se choval?

Protože, protože v té situaci, jak jsme to modelovali, jsem se choval tak. Ne že by sem byl takový ústupný, ale já jsem prostě říkal, ten terapeut hrál toho mojeho spolubydlicího a já jsem tam byl jako za sebe. Já jsem se víceméně hádal, říkal jsem mu, co dělá špatně, jako ve smyslu: „ty děláš to, ty děláš tamto.“ No a to byla první ta modelová situace. A potom mi říkali ostatní členové skupiny, jak oni to vidí. Jak oni to cítí. A říkali mi, že vlastně často je i ve mně chyba, že jsem takový, jako když stále ustupuju, ale že se jako něčeho bojím. Neumím říct „Ne!“ nebo neumím říct správným způsobem: „Ne!“ To byla první aktivita a potom byla druhá modelová situace, no a tam jsem viděl, že sem špatně postupoval, protože tam si terapeut vzal moji roli a já jsem si vzal roli svého spolubydlicího. Já jsem se do té role spolubydlicího dokázal vžít dobře, ale stejně tak i ten terapeut. Terapeut mi strašně ukázal, i jak se chovám, jak on hrál, tak jsem viděl, jak se chovám, a ještě například jak přitom sedím, jak reaguju, jakým komunikuju stylem. Takže to mi strašně dalo. Já jsem, když jsem jako by sám sebe viděl v roli toho terapeuta, tak jsem si řekl, že: „Hmm. Tak tam bude u mě něco špatně.“ Tak to byl takový intenzivní zážitek, který... já jsem se po těch dvou modelových situacích cítil strašně. Že jsem zjistil, že jsem prostě... prožitky byly intenzivní. Byly intenzivní a i lidi mi říkali, že prostě, že vidí to tak a tak, že... neřekli mi přímo, že sem slaboch, ale já jsem to tak cítil.

A potom se mě ptali, jako že ty okolnosti, jak jsem to měl v rodině, dejme to, ptali se mně, jestli jsem nejstarší. Ptali se, jaké jsem měl zkušenosti s kamarády a tak. Tak jsem řekl, jak to bylo a že určitě odtud to pochází. Ten můj postoj, proč jsem ustupoval, proč jsem se bál a proč, když měl někdo nenormální požadavky nebo ty požadavky se hromadily, tak proč jsem byl takový útočný.

A když se vrátím do toho momentu, že ses cítil nepříjemně, potom, co jsi viděl. Co ti v ten okamžik pomohlo?

No, nevím. Já jsem se cítil strašně zničený, protože my jsme si předvedli tu modelovou situaci, potom mi říkali ty svoje názory a já jsem byl, já jsem tam seděl jako prostě, jako zničený člověk. Ne že troska, ale takový slaboch. Ale v té chvíli jsem to necítil, jako že mi něco pomohlo, prostě jsem byl smutný, takový strašně zážitek...

Zkus to popsat, jak ti bylo?

Byl jsem smutný, červenal jsem se. Co se týká fyzické stránky, neměl jsem slov. Ptali se mě, teda terapeut se mě ptal, jestli jsem teď smutný, že jestli se dokážu uvolnit, jestli se dokážu toho pocitu zbavit a já jsem to nedokázal. Prostě to bylo na mě moc. Jako zvládl jsem to, přešel jsem to.

A jak to pokračovalo?

Já by sem to i zvládl, zvládl bych i další názory, ale nebyl jsem prostě schopný se v té chvíli uvolnit. Nebyl jsem schopný se smát, mít lepší náladu. Prostě jsem byl smutný z toho, že jsem o sobě něco zjistil, že je to něco důležité.

A co ty ostatní lidi?

Oni pořád, my si tam vždycky uděláme kolečko a všichni říkají svůj názor na toho daného člověka, když řešíme jeho problém. No a oni prostě povídali, dvakrát jsme udělali tu situaci, dvakrát mi udělali, dvakrát se udělalo kolečko a potom se mnou skončili, tak jsme přešli na jiného člověka. A já jsem se tehdy, a prostě to bylo, to moje cvičení zabralo asi tak tři čtvrtě hodiny nebo víc jako půl hodiny, teda půl toho setkání, no a potom tu druhou půlku jsem vypadal tak jako, neměl jsem slov. Jakože že povídal jsem něco, ale velmi málo, protože jsem zpracovával ty svoje pocity, prožitky.

A co se potom odehrávalo?

Co se odehrávalo? Už ani moc nevím. Nevím, že jsem byla takový skleslý, prostě fyzicky to bylo vidět, že jsem seděl tak jako ramena dolu, přemýšlel jsem nad tím pořád, jako kdybych prostě byl mimo tu skupinu nebo kdyby byl a oni si mezi sebou povídali, až jako, ale byl jsem z toho smutný.

A jak se to uzavřelo?

No a myslíš to sezení?

Spíš ten pocit, co se s ním stalo?

Ta skupina se vždycky uzavírá tak, že každý řekne, jaký má z toho setkání pocit. Z té dnešní skupiny, tak já jsem prostě řekl, že jsem se hodně dozvěděl, bylo tam pár momentů, kdy mi lidé řekli pár důležitých věcí, co jsem si i uvědomoval, ale oni mi to potvrdili. Že to dělám špatně, že tak bysem se nad tím měl zamyslet a že. Uzavřelo se to tím, že jsem řekl, jak se cítím, co mi to dalo a co jsem si z toho vzal. A že, když se člověk mění, tak to netrvá hodiny, ale že ten pocit prožiješ, ale je to dlouhodobý proces. No a já jsem odcházel z té skupiny takový smutný, prostě jsem od té doby, co jsme dělali to cvičení, jsem byl takový smutný a hodně jsem nad tím přemýšlel. Takže jsem řekl, jak se cítím, co jsem si z toho cvičení odnesl a pak jsem nad tím přemýšlel.

A přetrvávaly ty nepřijemný pocity?

Ne, protože my jsme v té skupině takový, my jsme i dělali, takový. Oni mi dávali rady, jak se s tím spolubydlícím mám domluvit, ale já jsem si potom uvědomil, že nejen se spolubydlícím, ale i se všemi lidmi, co takhle mají tendenci mě do něčeho nutit, využívat nebo se prostě trochu nade mnou pozastavovat. Víš, prostě nebýt jako útočný, ale chovat se jako dospělá osoba. Stát si za svojema názorama a požadavkama, když jsou teda přiměřené.

Takže jsi využil to, co oni ti řekli?

Ano, využil jsem. Já jsem si. Řekli mi, ať si s ním promluví, ať je to rozhovor na úrovni dospělý – dospělý, ať to není nějaké útočné. Já jsem se nad tím zamyslel, přemýšlel jsem taky nad tím rozhovorem, no a potom ten rozhovor proběhl ve skutečnosti, s tím spolubydlícím a proběhlo to jinak než v minulosti. Než ty, když jsem se odvážil mu říct, že mi něco vadí. Takže už to bylo jiné. Nebylo to absolutně jiné, ale bylo to už, byla tam vidět rozdíly. Potom od té, se ten pocit zlepšoval v tom, že jsem se cítil sebevědomější a cítil jsem, že dokáže se domluvit na úrovni dospělých. Být prostě, říct někomu něco, svoje názory, svoje požadavky, bez toho, aby sem ho urazil a bez toho, abych na něj zaútočil.

A dokázal bys z toho procesu přehrávání a pak těch názorů ostatní vypíchnout, co ti třeba přišlo nejdůležitější?

Nejdůležitější, to je myslím pro všechny, ty názory druhých. Jak to oni vidí, jak to oni cítí. Člověk si vždycky najde tam to svoje. V něčem se utvrdí, co si myslel. Mně osobně pomohly ty názory těch druhých. Takže to co mi řekli a taky, jak mi řekli, abych si s ním povykládal jiným způsobem, než jakým jsem byl předtím.

Jak moc těžký bylo, když tě terapeut vyzval přehrát tu situaci?

Ten problém vůbec nebyl. Já jsem člověk jako upřímný a ten problém jsem neměl. Já jsem myslel, že takhle se to nevyvine, jak se to vyvinulo, že prostě tam povykládám o tom, jaké mám problémy se spolubydlicím, jak to řeším a oni mi něco poradí. Ale tak, že se to vyvinulo do toho stadia, že jsem prožil to, co jsem prožil, to jsem nevěděl. Takže jsem se toho vůbec nebál. Když se mě terapeut zeptal, jestli chci vyzkoušet tuhle určitou situaci, anebo jestli chci ukázat, jak komunikuju s ním, tak já jsem souhlasil, neváhal jsem.

Jak si se cítil v té opačné roli, když jsi hrál někoho jiného?

Já jsem hrál svého spolubydliciho a hrál jsem ho velmi dobře. Hrál jsem ho myslím tak, jak se chová i ostatní a terapeut mi povídali, že když jsem byl v té roli, že mi to nedělalo problémy. Ale víc mi dalo to, že jsem viděl sám sebe, jak mě terapeut zobrazil.

A když jsi přehrával svého spolubydliciho, co jsi prožíval?

Choval jsem se spíš jako ten spolubydlicí a svoje prožitky jsem neprožíval. Nemyslel jsem prostě tak jako já, ale myslel jsem jako on. Takže jsem byl trochu, teda no trochu, sobecký, ale on byl často takový dost sobecký, byl jsem takový sobecký, vyžadoval jsem věci, které on vyžadoval, nedělalo mi problémy to hrát.

A jaký bylo koukat se na sebe, vlastně, když terapeut přehrával tebe?

No, právě to mi byla příležitost. Já jsem se fakt v něm viděl, tak jsem si řekl: „Hm, chlapče, tam je ta chyba.“ Prostě, to mi strašně dalo, i jak komunikoval, komunikoval jako já, seděl jako já, fyzicky prostě komunikoval jako já. To mi strašně dalo.

Měl si šanci se k tomu vyjádřit, co si prožíval?

Ne hned, ne tu skupinu, ale asi tak po nějakých dvou třech měsících, co jsme se setkávali, jsem řekl, že jsme zase řešili něco moje osobní a řešili se zase, proč se takhle chovám v některých situacích a já jsem, terapeut mi řekl, že v té skupině, jako že se zlepšuji, že moje sebevědomí roste, že je to sice pomalé, ale že k něčemu spěju. A já jsem řekl, že možná to tak je. Že je hodně těch situací, jak jsme modelovali. Když on hrál mě, že jsem přesně viděl ty znaky. Že on hrál přesně tak, jak jsem se já choval.

A přehrávali jste i jindy na skupině něčí problém?

Ano. I můj i ostatních. I já jsem někdy byl pozorovatel, dával jsem svůj názor tomu člověku, který měl nějaké problémy.

Dokázal bys říct, co to s těma lidma udělá? Dokázal bys říct, co se děje?

Pamatuju si jednu osobu, která má problém. Ta osoba je starší, okolo čtyřicítky, no a ona měla nějaký problém a řešila se nějaká modelová situace, ona byla hlavní postava. A my jsme mu dávali svoje názory, svoje pohledy. No a ta osoba byla dost z toho zničená, jak jsem viděl. Jak ty lidé jí dávali své názory, své podněty. Tak to vyznělo také, že se choval špatně, nesprávným způsobem a že je tam hodně co zlepšovat, v té oblasti. Ta osoba se cítila strašně taková... já jsem to viděl. Také přijímala ty názory a také jak by jí nebylo do řeči. Prostě viděla toho strašně moc a slyšela různé názory a zpracovávala to. Také fyzicky byla taková smutná, zamyšlená, jako by trochu zničená, ale zase ne neschopná nějak reagovat.

A taky si zažil ten pocit, že ses cítil špatně, pomáhá teda ta metoda?

Tak, ono já si myslím, že to pomáhá, protože ten negativní pocit člověk zažije jen jednou, zažije to na té modelové situaci a je ve skupině, která je ... Tam se vytvoří prostředí, kde se člověk může projevit. Může jako když otevřít svoje dítě. Může se tam smát, může tam plakat, může tam křičet, ale ty lidé mu prostě dají svoji zpětnou vazbu. Já si myslím, že je to dobré, i když ten člověk v té chvíli zažije nepříjemné pocity, dostane zpětnou vazbu v tom, že dostane informace, které mu nejdřív pomůžou. A ten člověk, když se teda chce změnit, tak nad tím zapřemýšlí a

zpracuje to. A určitě tam změny budou. Takže je lepší zažít jednou tu nepříjemnou situaci než zažívat to neustále a neuvědomovat si to. Problémy, ale nemít ani informace o tom, jak by se mohl změnit. Takže já si myslím, i když je to negativní pocit, tak potom přejde.

A co ty zpětný vazby, nemůžou třeba ublížit?

Terapeut, hm, zatím nikdo nebyl takový útočný, posmívavý nebo závistivý, takové reakce tam vůbec nebyly. Terapeut to zatím nikdy nemusel korigovat, ty názory těch lidí. On se zeptal, když něco nerozuměl, tak se zeptal: „rozumím tomu správně?“ takže ono to i ta skupina vytvoří ty lidi tak, že každý má nějaký problém, ať má dvacet nebo čtyřicet let, a ty lidé jsou...když by tam byli lidé, kteří by se posmívali nebo byli útoční, tak ti ostatní by mu dali najevo, že takové lidi nechťejí, ten člověk by se cítil sám. A tak by se musel změnit. Musel by změnit postoj ke druhým. Nikdo nebyl útočný ani kritický. Tedy kritický byli, ale podávali to způsobem velmi přijatelným a na úrovni dospělého, který říká, co si myslí a co cítí. A to určitě není špatné, jako když by řekli to nějakou útočnou formou.

A ta atmosféra tam mezi váma je jaká?

Byly tam situace, když se jedna osoba měla tendenci rozplakat, když vzpomínala na něco z dětství, všichni byli ticho a poslouchali to. Druhé setkání byla zase jiná osoba, která byla šťastná, tak to dala najevo, i proč je taková šťastná, řekla svůj důvod. To není problém. Nevím, jak je to jinde, protože je to moje teprve první skupina, kterou jsem zažil, ale myslím si, že, nebo mám aspoň takovou představu, že v těch skupinách to takhle probíhá. Protože když se tam neutvoří taková atmosféra, kde se člověk může otevřít, když se bude bát, tak se nic nevyřeší. Ani nevím, jestli takové skupiny existují, že někdo je takový útočný.

A nikdy se nestalo, že by někdo otevřeně vyjádřil nesympatie na skupině?

Ne, neřeklo se tam takové nemám tě rád, nesnáším tě.

A ta skupina probíhá jak dlouho?

Asi od října, to je šest měsíců.

A jak často tam modelujete nebo přehráváte nějaké situace?

Myslím, že asi od toho třetího nebo čtvrtého setkání. Každý má nějaký problém...

A vždycky používáte metodu toho přehrávání?

Někdy se o tom mluví, někdy... Ono je to vždycky tak, že ten terapeut řekne: „Chceš to řešit?“ Když ten dotyčný řekne: „Ano, chci.“ Tak si něco vyřešíme a ten předvede tu modelovou situaci. Ale nepamatuje si, jestli to bylo každé setkání, ale bylo to dost často. A vždycky je to tak, že člověk o tom problému popovídá a terapeut se snaží získat nějaké důležité informace a terapeut se pak zeptá, jestli chce něco vyzkoušet.

A myslíš, že to přehrávání je vhodné pro každého?

Záleží na osobě. Záleží na tom, jestli se člověk sám chce změnit. A když ne, tak je to zbytečné.

A napadá tě i Minej případ, kdy by to nebylo vhodné?

Že na to nemá takovou povahu. Proto se ten terapeut ptá, vždycky. Vyzkoušíme modelovou situaci, bude probíhat tak a tak, a když ta daná osoba, která ten problém řeší, tak mu řekne: „Ty si to moderuj. Ty si urči do kdy to zvládneš.“ Takže když ten člověk řekne, že ještě může, tak pokračujeme dál. To mluvím o tom dávání těch zpětných vazeb. A když ten člověk už nemůže, že třeba ty lidi na něm už vidí, že je nějaký z toho moc smutný nebo že by se z toho složil, tak se zeptá, že jestli to ukončíme. A potom, jak už to probíráme, tak se zeptá, jestli je to ukončené nebo chceš k tomu ještě něco povědět.

A přijde ti tadyta otázka důležitá?

Je to určitě důležité, protože ten terapeut chce, abychom si neodnášeli něco, co je v nás, co nás trápí. Když to povíme na skupině, tak to tam uzavřeme. To je jako když by si člověk, když by ti na někom něco vadilo, ale neřekl bys mu to a držíš to stále v sobě, pořád se s tím trápíš, ale nic se tím nevyřeší. Stále je to v tvé mysli, ale nic se nemění. Takže já si myslím, že ta otázka je důležitá.

A jakou povahu nemá? Nebo jakou by měl mít?

No, myslím, že by měl být takový, aby jako poslouchal ty lidi, co mu říkají. Aby nebyl jako nad nima. Protože pro ty vůdčí typy, pro ty to asi není. Nebo pro ty suverény, pro ty taky ne.

A když jste takhle hráli ty situace a nějaká osoba měla hrát někoho jiného, jaké to bylo?

Co se týká informací, tak terapeut vždycky řekne, co se bude hrát a ta co ta osoba, která řeší problém, má dělat a co ta druhá osoba, která mu má pomoci, co bude dělat. Tyhle informace tam jsou, ale je dost, já jsem hrál tu jistou osobu, ale nehrál jsem to tak, protože terapeut to tak chtěl.

Proč myslíš, že to tak bylo?

Protože jsem si uvědomil, že jsem řešil jiný problém a já jsem si uvědomil, že mám problém v něčem jiném a to bylo vyjádření mých pocitů. Takže, abych byl konkrétnější, měl jsem být takový hulvát, měl jsem křičet na nějakou holku, jak to dělají chlapi a já jsem to prostě neudělal.

A kdo tě vyzval k tomu, aby si byl hulvát?

To byl ten terapeut. Akorát že jsem byl slabý hulvát, tak řekl, že to nehraju dostatečně, tak tam postavil někoho jiného.

A proč myslíš, že to nehrál dostatečně?

No, protože se to týkalo mého dalšího problému, který jsem měl a který mám částečně, ale ne úplně vyřešený.

Takže i když máš hrát roli někoho jiného, vnášíš si do toho to své?

Moje zkušenost byla, že jsem si do té role vnesl svoje, že jsem to nezahrál tak, jak to bylo ode mě požadováno. Ale potom, jak jsem si sedl, tak jsem si uvědomil, proč jsem to nezahrál tak, jak mi terapeut řekl. A pak jsem to i přinesl do skupiny, proč jsem to tak udělal. Ale vím, že je tam jeden pán, který odmítá. Ne že odmítá, ale není to mu příjemné, hrát takové hry, i když jsou to vymodelované situace. Že vždycky říká, že v životě by se choval jinak. Takže je možné, že tam lidé vnášejí něco ze sebe a není zase až úplně tak lehké hrát nějakou roli, která je jiná.

A ten pán, co odmítá ty role, čím to je?

Já si myslím, že on má jinou povahu, která neodpovídá té postavě, kterou má hrát. To byla úplně jiná postava, byla úplně jiná než on je ve skutečnosti. Já si myslím, že ten člověk je dost dobrý, že pomáhá hodně lidem, ale hodně lidí to v jeho životě zneužilo a má s tím špatné zkušenosti. A je to určitě i tím, že už strašně hodně let má takovou povahu. Takže možná je to tím, že už to má v sobě tak vštípené, že je pro něho těžké. A je to asi taky tím věkem, že je starší.

A když ty si měl hrát hulváta?

No, prostě věděl jsem, že je to hra, ale dal jsem tam ty svoje pocity z toho.

A když bys měl popsat, jak se cítíš jako divák těch přehrávaných situací?

Já se vždycky z toho snažím vzít co nejvíc. Ze všech technik, kde se řeší nějaký problém, já se snažím tomu porozumět, a když vidím nějakou paralelu se svým životem, s něčím, co jsem prožil, tak se snažím dobře pozorovat, jak on to dělal. A poslouchat, jak mu radí druhý, že by to možná pomohlo i mně. Takže jak vidím někoho hrát, se dívám, jak to hraje, jak ten člověk to řeší, ten problém, jakým způsobem. A když to řeší nějak

jinak, tak si řeknu, jestli měl nějaký lepší způsob než já nebo měl horší způsob než já, když jsem to dělal jinak. A když má lepší, tak nad tím přemýšlím a přeberu si to. I když jsem tam jako divák, snažím se si z toho něco vzít.

A jakým způsobem říkáš lidem ty zpětné vazby?

Upřímně. Říkám jim to, co si myslím. Když jsem viděl, jak se chovali, jak jsem to já vnímám. Neříkám něco, co by chtěli slyšet, ale co mají slyšet nebo jak jsme to já vnímal. Byla tam i nějaká ta kritika, určitě, z mé strany, ale všechno jsem to řekl ne útočně, jako TYTYTY, ale snažím se říct, co asi ten člověk dělá špatně a snažím se mu podat nějakou informaci, že by mohl vyzkoušet například tuto

A liší se nějak ty lidi, co poslouchají zpětný vazby?

To jsme tak nějak nepocítil. Jako když vidím člověka, že je toho na něho moc, tak určitě mě napadne otázka, jestli mu ještě něco říkat. Já se ho taky občas zeptám, jestli to zvládne, anebo jak se cítí. A když řekne, že se cítí dobře, že ještě další názory snese, tak mu to řeknu. Ale to je vždycky na tom terapeutovi, který se zeptá: „Můžeš ještě? Chceš jít dál?“ takže já říkám to, co říkám.

A jaký jsou podle tebe další úkoly terapeuta?

Určitě musí vědět, co dělá. Určitě musí vědět, když se hraje nějaká situace a když použije nějakou metodu, tak musí znát ty metody a musí vědět, jestli to zvládne. Že se třeba může dostat do nějakých extrémních situací. Proto párkrát jsme dělali nějaké cvičení a párkrát nám terapeut řekl, abychom to doma nezkoušeli, a nebo to nezkoušejte na druhých, protože nejste profesionálové a může nastat nějaká situace, kterou nezvládnete. Určitě teda musí vědět o těch metodách, co to obnáší a musí vědět, jak zvládat ty extrémní případy.

A koriguje nějak terapeut tu konečnou fázi?

Ne, on vždy si poslechne jednotlivé názory, a když jim nerozumí, tak se zeptá, že to slyšel tak a tak nebo že by něco korigoval, tak ne. Ale možná je to proto, že jsme taková skupina, kde si lidé věří. Kdyby tam byli lidé útoční nebo nepřátelský, tak by se asi báli tak by asi musel něco korigovat. Ale on například taky koriguje, jak se ta situace vyvíjí. On například, když to jde nějakým jiným směrem, než předpokládal, co to má přinést, tak řekne dost, že jsme někde jinde, než on chtěl. Pak se vrátíme k nějakému bodu nebo to stopneme, zeptá se toho člověka, jak to cítil, a potom zase uděláme něco jiné. Ale ano, koriguje to, že se stále dívá, aby to šlo správným směrem, jaký on chce.

A vidíš nějaký rozdíl v tom, když se o nějakém problému jenom mluví nebo když se to i zahraje?

Určitě je v tom velký rozdíl. Co se týká mé osoby, tak já sám na sobě pozoruju, že mám dost problémů. A já jsme si je uvědomoval, mluvil jsme o nich, ale neřešil jsem je. A jak jsme ty úlohy hráli a dostával jsme ty zpětné vazby, tak je to mnohem lepší. Ten člověk to řeší, zamýšlí se nad tím a dělá pokroky. Takže čistě uvědomovat si problém a mluvit o něm, to nestačí. Musí si i ty modelové situace zažít a i to důležité je. Když tu modelovou situaci zahraje, to ještě neznamená, že se změnil. Musí to ještě ve skutečnosti provést. Musí si v té modelové situaci zahrát, jak se choval, ale může si to vyzkoušet.

A kdybys to měl nějak seřadit, podle důležitosti?

Mluvit nestačí, ale když už ne hrát, tak poskytnout informace, dostatek informací, co ten člověk dělá a poskytnou ty informace o nápravě. To znamená, co by měl dělat, aby se ta situace změnila. A jestli je to formou: „Mohl bys udělat to a to anebo zkus udělat to, a uvidíš, jestli se něco změní. Pozoruj dané aspekty svého problému a zkus něco jiného.“

A změnil se během těch skupin taky tvůj přístup ke hraní?

Já myslím, že je to stejné. Jako žádnou změnu jsem nepocítil. Možná je to tak, že jsme se tam tak sešli. Že by se někdo na začátku bál hrát a teď se nebojí, to ne.